

# دانا

## کادسترخوانے

2014 کی بہترین ریسپی کیلیکشن بالکل فری



WWW.PAKSOCIETY.COM

ایسپیشنل  
ریسپورٹری



## فہرستے

### گہواری

10	حنا شعیب سے ملنے	52
11	چھوٹا فلیٹ یا گھر سجانا	53
12	گھر وہی اچھا...	54
13	گھر کی آرائش میں 3 کاراج	86
14	نوعمر بچوں کا بیڈروم	88
15	ایلو سلیم فوائمل	90
16	کانی ٹیبل	92
17	باورچی خانہ، حسن کا خزانہ	94

یوگائی ماؤں کے لئے

12 فالج کا حملہ... کیوں اور کب؟

14 شاپنگ ہے صحت کا نسخہ

### سرخ زینا

20 کا سہیلکس کریں تازہ دم بھی

22 بچنے کے ہیں انداز اپنے اپنے

24 آؤ سکھی نئے فیشن کی بات کریں

26 حسن کا جادو کن ہاتھوں میں...

28 دفتر جانا ہے... ہال کیسے بنائیں؟

چہرہ ہے اک آئینہ

فریکلز... چہروں کو گہنا دیتی ہیں

### میرا بچپن آون

30

32

34

36

38

40

42

### تعلق خاطر

102

104

میں اچھی ماں ہوں یا نہیں

اور کیا چاہئے زندگی کے لئے

### یہ شیفہ ہمارا

44

46

48 Yu win Jing، کرشنا نائیک (چائیمیر شیفہ)

49 مستقبل کے شیفر (NICAHM)

### یومِ پالتان

23 مارچ یومِ قرار داد پاکستان

بانی پاکستان کے محبوب بل اسٹیشنر

### یومِ خواتین

صنعتی مساوات کا عالمی دن

باعثِ فخر ہیں ہماری خواتین

نام میں کیا رکھا ہے

یا سمین بانو (افسر تعلقات عامہ)

مریم باجوہ (ڈے کیئر سینٹر)

### کھانا صحت کا خزانہ

کھائے پھل اور سبزیاں

آدا کا دو... پیر فرسٹ

گاجر... کرشنا تی سبزی

غذائی عادات اور طرز زندگی

چھوٹی الائچی... فائدے بے شمار

مسٹر ڈسٹرز... غذائیت کے خزانے

اجوائن کے کرشمے

### صحت عامہ

بزیٹ کینسر

کیسی ہونی چاہئے کھانے کی پلیٹ

زنگ... معدنیات کا بہترین جاذب

گرتے بالوں سے نہ ہوں پریشان

### سیر و سیاحت

28 لگژری ٹرینوں میں سفر

29 گھومیں پھریں دنیا دیکھیں

30 سندھ کامری

106

108



مستقل سلاسل

10	اداریہ
11	آپ کی رائے
16	ڈاکٹر اسمن فلاور آئل
57	آج کیا پکائیں
121	غزل اس نے چھیڑی
122	ڈاکٹر ایڈوانزری سروں
132	افسانہ
134	شہر نامہ
136	ریویوز
138	ستاروں کی محفل

لائٹ ایمر ایشن

124	جگن کاظم
126	یثا شفیع، فارس شفیع



باغبانی

118	برگد کی چھاؤں
119	کیو ماٹل اگائیں

ریستوران ریویو



ریسیپز

75	چکن کارن اور مشروم سوپ، نمکین بسکٹ	67	چائینیز اسٹیفڈ کوفتے	60	چکن والٹ گلکس
76	پرائز پیسٹو ساس، چکن لیوران باری کیو مصالحہ	68	پاپ کارن	61	امریکن چکن سوٹی
77	بیکڈ منس سلاسران گریوی	69	بریڈز انیا	62	شپہر ڈپائی
78	شلیجم گوشت کی بھجیا	71	گارک فینل فلیٹک اسٹیک	63	سی فوڈز اسلاسر
80	بھری ہوئی مرچوں کا قیمہ	72	چینیوٹی شب دیگ، چلی پلاؤ	64	بازرے کے لڈو
81	اورنج ماربل کیک، رینیو فلائڈ	73	سندھی مچھلی بہہ کے ساتھ، بلو جی دم پخت	65	اورنج چیز کیک
82	پونینو کیک (ریڈرز ریسپی)	74	پن ویل پیٹیز	66	تھائی اسٹائل مچھلی





## اداریہ

قیمت 165 روپے شمارہ نمبر 49، مارچ 2015



معزز قارئین!

السلام علیکم

جیسا کہ آپ سب جانتے ہیں کہ ہمارا ہر شمارہ کسی خاص تہیم کے تحت ترتیب دیا جاتا ہے، لیکن مارچ کے مہینے میں ہمیشہ ہماری تہیم کو یہ مشکل پیش آتی ہے کہ اس تہیم کو کیا نام دیا جائے کیونکہ مارچ میں آپ کے ڈالدا کادسٹرزخوان کی اینیورسری منائی جاتی ہے۔ اسی وجہ سے ہم اپنے قارئین کی فرمائش پر اینیورسری ٹک بک کی شکل میں تراکیب کا کلیکشن آپ کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔

یوں تو یہ میگزین اب صرف کوکنگ میگزین نہیں رہا بلکہ فیملی لائف اسٹائل میگزین کے طور پر مانا جا رہا ہے اور اس کے پڑھنے والوں میں زیادہ تعداد خواتین کی ہے۔ 8 مارچ کو عالمی سطح پر خواتین کا دن تسلیم کیا گیا ہے لہذا ہم نے اس شمارے میں اس حوالے کو بھی مد نظر رکھا ہے۔

تو آئیے مزید اتر اکیب بناتے ہوئے ہر فن مولا اور اپنی اپنی فیلڈ میں کامیاب خواتین کو خراج تحسین پیش کریں اور ان کے کارناموں پر فخر کریں کیونکہ

’دو ذراں سے ہے تصویر کائنات میں رنگ‘

اس شمارے کو ترتیب دینے میں ہماری تہیم کی شب و روز کی کاوشیں کس حد تک آپ کے معیار پر پوری اتری یہ بتانا نہ بھولے گا۔

سرورق اینیورسری اسپیشل

پبلشر  
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

ایڈیٹر  
شاہین بلک

کری ایٹو ایڈیٹر پروڈکشن مینیجر  
عمران فاروق

خط و کتابت کا پتہ:

REVELATION INC.

2nd, 210 فلور کلفٹن سینٹر، خیابان روڈ،

بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

ای۔ میل: dkd@revelationinc.co

فون نمبر: 021-35304425-6

ٹیکس: 021-35304427

ایڈورٹائزنگ مینیجر  
منور شریف

0323-2395990

ڈسٹری بیوشن مینیجر  
شیخ مشتاق احمد

0300-2275193



ڈالدا ایڈوائزر سروس

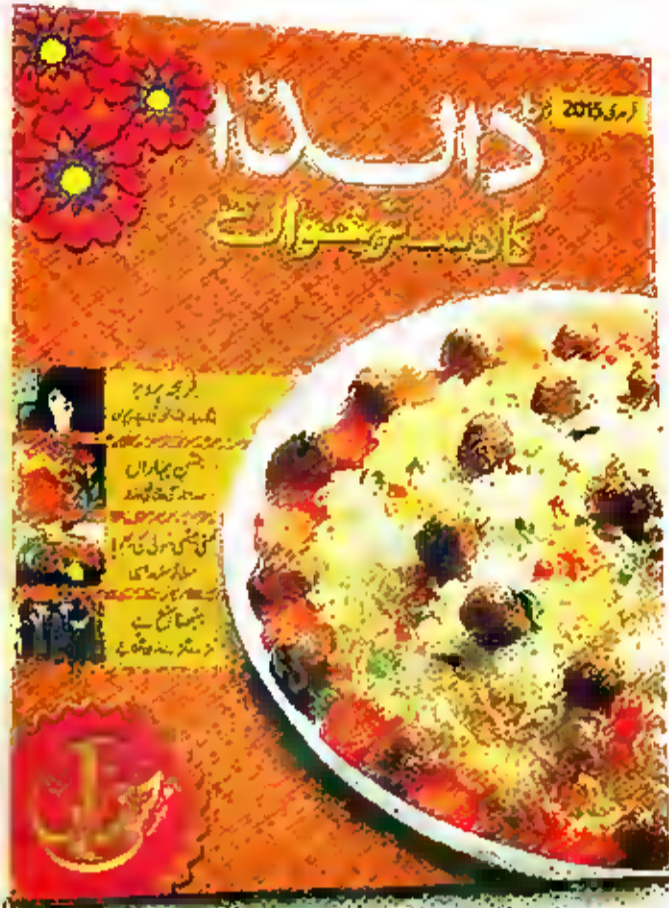
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

اعتباراً: ماہنامہ ڈالدا کادسٹرزخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت، جن پبلشر محفوظ ہیں، پیشگی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کادسٹرزخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کادسٹرزخوان کے حقوق ہمارے رجسٹرڈ ٹریڈ مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کادسٹرزخوان جناب اسرار محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ ڈیزائننگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔



# آپ کی رائے



تبرہ پسند آیا۔ جیلانی بانو کا افسانہ یہ کون ہوا اور ڈاکٹر زہت عباسی کی غزل بہت خوبصورت تھی۔ رسالہ تو پورا ہی لا جواب ہے۔  
اللہ کرے زور کم اور زیادہ!  
طلی ناہید... مظفر گڑھ

## نئے پیٹرن کو خوش آمدید

جشن بہاراں یعنی فروری 2015 کے شمارے میں کی گئی تبدیلیاں نگاہوں کو اچھی لگ رہی ہیں۔ ایک فوڈ میگزین میں کن کن مضامین اور موضوعات کا احاطہ کرنا چاہئے آپ کی ٹیم خوب جانتی ہے۔ آئندہ بھی کوشش کیجئے کہ ایسے ہی دلچسپ انداز سے رسالے کو سجایا سنوارا جائے۔ رخ زیا، گہر داری، کھانے صحت کے خزانے اور ریسپیجز بہت جاندار اور دلچسپ سلسلے ہیں۔ کیا یہ نیا پیٹرن آئندہ بھی دیکھنے کو ملے گا۔  
علیہ ہاشم... فیصل آباد

## شیف اور ڈاکٹر کے انٹرویوز پسند آئے

شیف مصطفیٰ کو ہم نے ڈاکٹر کا دسترخوان کے پلیٹ فارم ہی سے جانا مگر ان کی باتیں خوبصورت تھیں۔ ڈاکٹر ناجیہ کا انٹرویو اچھا لگا۔ معلوماتی تھا اور نوجوان بچوں کے چہروں اور جلدی مسائل پر انہوں نے دلچسپ معلومات مہیا کی۔ ایسے انٹرویوز کم کم شائع ہوتے ہیں مگر جب بھی ہوتے ہیں پڑھ کر علم میں اضافہ ہوتا ہے۔ آئندہ بھی یہ سلسلہ جاری رکھئے گا۔  
شیخ پرورد... لاہور

## ”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کوشش کے لئے تڑکی اور پیس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہ دل سے مشکور ہیں۔  
(ادارہ)

ڈاکٹر کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈاکٹر ایڈوائزر کی کا اپنے قارئین سے رشرفون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

ہوں مجھے فریڈنگ اور کروں میں سلین کی بیک سے متعلق ٹونکے بہت اچھے لگے۔ گہر داری کے مضامین میں فرنیچ کی عمر بڑھانے سے متعلق ہدایات بہت کام آمد رہیں۔ ریسپیجز میں مل والا کڑی گوشت اچھا لگا رہا ہے۔  
علیہ یوسف... دادو

## بہارا آئی کہ ڈاکٹر آیا

جشن بہاراں کے دلکش اور معلوماتی مضامین کا احاطہ کرتے ہوئے ڈاکٹر کا دسترخوان کی بدلی ہوئی شکل ہوا کے تازہ جو ٹونکے کی مانند لگی۔ ریسپیجز اور مضامین کا توازن بہت خوبصورت ہے۔ مصالحے بھی جڑی بوٹیاں بھی، زیتون، ناریل اور گھیکوار اچھے لگے۔ دلچسپ مضامین میں بیٹھنا سنج ہے، نشورول کرافٹ، سوشل نیٹ ورک ویب سائٹس اور بوگن ویلیا اچھے مضامین ہیں۔  
شازبہ عزیز... سکھر

## ریستوران ریویو اچھا لگا

لاہور کا ریستوران آرامش کچن اپنے انداز کی خوبصورت جگہ ہوگی۔ آپ کے لکھنے کا انداز بھی جداگانہ ہے۔  
روبینہ لیاقت... ردرہڑی

## شیف مصطفیٰ کی باتیں لا جواب تھیں

ایک زمانہ ہوا ہم بھی کراچی کے باسی تھے کبھی رنگون والا میں شیف مصطفیٰ نے ہمیں آگنڈا ایک بنانا سکھایا تھا آپ نے اک طویل عرصے بعد ہمیں ہمارے ٹیچر سے ملوایا۔ شکر یہ ڈاکٹر ایڈوائزر میں یہ شمارہ جب تک ممکن ہوا محفوظ رکھوں گی۔ ریسپیجز میں سبزی کوفتہ ہماری اچھی ڈش لگ رہی ہے۔  
سندھی کڑھی بھی خوب ہے۔  
ساندھ... میانوالی

## ڈاکٹر ایڈوائزر کے ٹونکے توجہ طلب ہیں

ایک شاندار آپ جس کا مدتوں سے مجھے انتظار تھا کہ اگر کریم موجود نہ ہو تو کافی پاؤڈر کو کیسے پھینا جائے آپ نے مجھے ایک بڑی الجھن سے نجات دلا دی۔ پیٹرولیم جیلی کو تو میں نے اکثر سردیوں کے موسم میں دردناکوں سے آنے والی آوازوں کو ختم کرنے کے لئے استعمال کیا ہے ڈاکٹر کا جواب نہیں آپ کے ٹونکوں کا۔  
نجمہ منظور... ملتان

## افسانہ اور غزلیں اچھی لگیں

کتب کے تعارفی سلسلے میں شام شہریاراں اور جیسا میں نے دیکھا پر

## نیانیا سا شمارہ لگا

فروری کے بعد آپ نے فروری میں بھی ہمیں خوبصورت ٹریٹ دی۔ سردی پر رنگ لگا بہار کا پہلو چوکا دینے کے لئے کافی تھا۔ مضامین کا انتخاب بھی ٹھیک تھا۔ جشن بہاراں سے متعلق مضامین خوب تھے۔ ہمیں فریڈنگ پرویز کے انٹرویوز بہت متاثر کیا۔ جشن بہاراں کی سوغاتیں بہت دلچسپ تھیں۔ کھانے صحت کے خزانے میں صفحات تبدیلی کے ساتھ بہت اچھے لگ رہے ہیں۔ آپ نے ندریل، زیتون، گھیکوار اور مصالحوں پر خاصے معلوماتی مضامین شائع کیے ہیں۔  
یا حسین خان... حیدرآباد

## پہچانا مشکل تھا مگر پہچانا گیا

سردی سے یہ کوئی اور سا جریدہ لگا مگر پلیٹ کے دیکھا تو اپنا ہی ڈاکٹر تھا۔ کیا غضب کے رنگ سجائے ہیں سردی پر فریڈنگ پرویز، اور ٹونکوں صحت ناجیہ اشرف، 20 منٹ کا سن ہاتھ، فرنیچ کی عمر، فرش کا انتخاب اور دل آویز چوٹیاں بہت زبردست مضامین تھے۔ توقع ہے کہ آئندہ بھی ایسے ہی معلوماتی مضامین ڈاکٹر کا دسترخوان کی زینت بنیں گے۔  
رومی طلعت... کوٹری

## اسپانسی چیز ایک بھلا لگا

آپ نے کھانوں کی تڑکی کے صفحات میں تبدیلی کر کے ایک خوبصورت تجربہ کیا ہے۔ اس ضمن میں اسپانسی چیز ایک کا حوالہ دیتی چلوں کہ اسے بنانا مشکل لگا جب بنایا تو چند سیکنڈ میں دوسرے کی فرمائش بھی ہوگئی۔ میں سمجھتی ہوں کہ میں نے ڈاکٹر کا دسترخوان کو اچھی طرح پڑھا اور Follow کیا جب ہی تو ایک اچھا بن گیا۔  
شائستہ گلزار... رحیم یار خان

## پیش براؤن پوٹیو ایک نئی ترکیب

کم از کم ہمارے لئے تو یہ ایک نئی چیز تھی جسے اسٹیکس اور بچوں کے لچ بکس کے لئے بنایا جا سکتا ہے۔ سر کے والی کریٹش کا پلیٹز بہت دلکش ہے۔ اسی طرح ہمارے بچوں کو واٹرز اینڈ پکچن کی تصویر بہت بھائی۔ اس بارو ایک اینڈ پر اسے بناؤں گی۔ باقی رسالہ بہترین ہے۔  
آمنہ سعید... ٹنڈو جام

## کوکنگ اور گہر داری کے ٹپس اچھے ہیں

گذشتہ ماہ میرا خط شاید تاخیر سے ملا ہو اسی لئے فون پر اپنی رائے لکھوا رہی



# 23 مارچ

## یوم قرار داد پاکستان

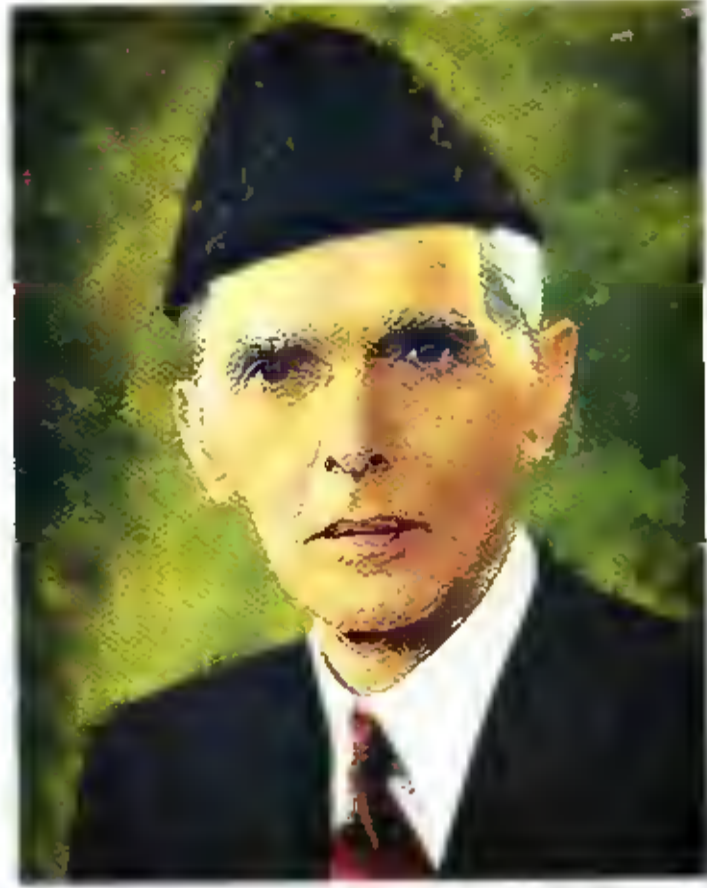
### ہمارا تاریخی نشان خیر۔ مینار پاکستان

شروع میں مینار وفاقی ضرورت کے لئے بننے تھے۔ پھر ان کی حیثیت علامتی ہو گئی۔ اس کے بعد دین کے ستون پر نشان خیر کے طرز پر بنائے جانے لگے۔ ہمارا مینار پاکستان بھی نظریاتی وفاق کی ضرورت، تحریک آزادی کی علامت، دین کی سرمرامی کا گواہ اور ہماری تاریخ کا نشان خیر ہے۔ مینار پاکستان آج بھی جاہ و شہمت کی علامت ہے دھرتی پر موجود ہے۔ مینار پاکستان ایک توہمی یادگار ہے جسے مین اسٹیج کی حیثیت دیا گیا ہے جہاں 23 مارچ 1940ء میں قائد اعظم محمد علی جناح کی صدارت میں مسعدہ آل انڈیا مسلم لیگ کے اجلاس میں تاریخی قرار داد پاکستان منظور ہوئی۔ اسے یادگار پاکستان بھی کہا جاتا ہے۔ اسی جگہ کو اس وقت مینو پارک کہتے تھے جو کہ سلطنت برطانیہ کا حصہ تھی۔ مینار پاکستان 118 میٹر اونچے پر محیط ہے، مینار کی بلندی 196 فٹ اور مینار کے اوپر جانے کے لئے 324 سیڑھیاں ہیں جبکہ اس کے علاوہ یہاں پرنسپل ڈیپارٹمنٹ بھی نصب کی گئی ہے۔ مینار پاکستان کی پہلی بیڑھی پر قرار داد پاکستان کی تاریخ 23 مارچ 1940ء لکھی ہوئی ہے۔ مینار پاکستان کی دوسری اور تیسری منزل کے درمیان فاصلہ بہت زیادہ ہے۔ مینار کا پچھلا حصہ پھول کی پتیوں سے مشابہت رکھتا ہے اس کی سنگ مرمر کی دیواروں پر قرآنی آیات، محمد علی جناح اور علامہ اقبال کے اقوال اور مسلمانوں کی آزادی کی مختصر تاریخ کندہ ہے۔ اس کے علاوہ قرار داد پاکستان کا مکمل متن بھی اردو اور بنگالی دونوں زبانوں میں اس کی دیواروں پر کندہ کیا گیا ہے۔ مینار پاکستان کے احاطے میں پاکستان کے قومی ترانے کے خالق حفیظ جالندھری کا جواڑ بھی ہے۔ مینار کے اطراف خوبصورت سبزہ زار، ٹواریس، رامپازیاں اور ایک جھیل بھی موجود ہے۔ بہر حال اس پر شکوہ عمارت کا کین کوئی جالی نہیں ملتا۔ ہم اس مینار کی سرمرامی کی قیمت ادا نہیں کر سکتے۔ آزادی اور علیحدہ وطن کے لئے ہماری دعا میں صرف سات سال کی قلیل مدت میں قبول ہوئی تھیں مگر کچھ اور دعائیں جو ہم نے مانگی تھیں ان پر لوہا نہیں پڑا۔ ان دعاؤں میں سرگرمی دعا کے کشمیر ہے جس کے لئے اگلے ہونے دو ہاتھوں میں سے ایک ہاتھ اٹھالی ہی لڑائی لڑ رہا ہے۔ آج وطن عزیز و شہت گردی کی لپیٹ میں ہے، یوم قرار داد پاکستان کے اس تاریخی حیثیت والے روز دعا کیجئے کہ ہماری عقون میں اتحاد رہے۔ ہم فریاد کرتے اور انجمن پسندی کے عفریت سے نکلنے میں کامیاب ہوں۔ ہمارے سچے ہمارے گل کی امیدیں مستقبل کے رہنما، ہماری معصوم اولاد میں اس وطن کو چھلٹا پھولنا دیکھیں کہ پاکستان ہم سب کی ماں ہے، مگر ہے اور خانے امان ہے، اللہ تبارک و تعالیٰ اس کی ہر آن حفاظت کرے (آمین)



# بانی پاکستان قائد اعظم کے محبوب ہل اسٹیشن

23 مارچ یوم قرار داد پاکستان جب جب آتا ہے امید کی ایک شمع روشن ہو جاتی ہے۔ جس آزاد مملکت کا خواب دیکھا گیا تھا اور نئے آرزوؤں کا مسکن بتایا گیا وہ لاکھوں مسلمانوں کی قربانیوں کے بعد وجود میں آیا۔ قائد اعظم اور پاکستان ایک تصویر کے دو رخ ہیں لڑی میں پروئے ہوئے دو موتی ہیں۔ قائد کو ہم بطور مدبر ماہر قانون اور سیاستدان کی حیثیت سے جانتے ہیں لیکن ہم میں سے سے قارئین قائد اعظم کے حس لطیف اور تفریحی سرگرمیوں سے ناواقف ہیں آئیے ڈالڈا کا دسترخوان کے ان صفحات کی مدد سے آ کے پسندیدہ تفریحی مقامات کی سیر ہم سب بھی مل جل کر کریں۔



قائد اعظم کو پہاڑی مقام پسند تھے خواہ وہ لندن کے ہوں، بمبئی، بھوپال، سری نگر، شملہ، سری کوٹنڈ یا زیارت کے وہ ان سب جگہوں پر جاتے اور تصاویر بنواتے تھے۔ ممبئی کے مالابار ہل کا علاقہ شہر سے ہٹ کر ایک اونچے پلیٹ فارم پر واقع ہے۔ یہاں کی بارش دیکھنے سے تعلق رکھتی ہے۔ تاریل اور پام کے درختوں پر جھومتے ہوئے پتے ایسا لگتا ہے جیسے تالیاں بجا رہے ہوں۔ لوگ چھتریاں تانے ادھر ادھر بھاگنے لگتے ہیں۔ بچے اور جمیل پوری بچپن والے اپنی چلتی پھرتی دکانیں کھینچتے ہوئے آگے بڑھتے ہیں۔

قائد اعظم کی ذاتی رہائش گاہ ماؤنٹ پلیزنٹ روڈ پر تھی۔ آج وہاں گھر سے سنانوں کا راج ہے۔ کراچی بھی ان کی پسندیدہ جگہ تھی۔ بسکس وہ پیدا ہوئے اور ممبئی کی طرح یہاں بھی انہیں ساحلی علاقہ پسند تھا۔ ممبئی میں انہوں نے وکالت شروع کی تھی اور پھر اس حسین ملک پاکستان کو دنیا کے نقشے پر لانے کی خاطر انہوں نے اپنا سب کچھ قربان کر دیا۔ قائد اعظم کی بصیرت ہی کے فضل ہمیں یہ وطن ملاحظہ میں پہاڑ دریا، گلستان، تاریخی عمارات، قلعے، مساجد اور دریا کے ساتھ ساتھ چاروں موسموں کے پھل اور بھریاں یہ سب نعمتیں نصیر آئیں۔

سوات کا خان مری اور زیارت جیسے ہل اسٹیشنز قائد اعظم کو بہت بھاتے تھے۔ زیارت سطح سمندر سے 8 ہزار فٹ کی بلندی پر واقع ہے اس لئے موسم گرمائی بھی یہ پرفضا مقام ہر وقت سرد رہتا ہے۔ سالہا سال سے صنوبر کے ٹیکڑوں درخت یہاں تقسیم کے لئے خاموش ایستادہ ہیں کہ یہاں 20 ویں صدی کے عظیم رہنما کے ماسوں کی مہک رچی بسی ہے۔

تقسیم ہند سے قبل متحدہ پنجاب کے امراء و رؤسا کے لئے شملہ اور مری پسندیدہ تفریحی جگہیں تھیں۔ یہاں کی آب و ہوا برطانیہ جیسی تھی۔ شملہ میں بھی آپ کو



ملکہ کوہسار مری سے مشابہت رکھنے والی مال روڈ اور اونچی نیچی راہیں ملتی ہیں۔ چند ہی گڑھ سے بس کے ذریعے کا لاکا اسٹیشن چلے اور یہاں سے شملہ دیکھنے جہاں ہندوستان کی چند بہت خوبصورت فلمیں بکچراڑ ہوئیں ان میں ویرا را اور کشمیر کی کلی وغیرہ تو ہمیں بھی یاد ہیں۔ برصغیر کے اس جنت ارضی کو دور سے دیکھنے کا لطف لینا ہوتا فلمیں دیکھنے اور نہایتی جاگتی سرزمین سیاہوں کو خوش آمدید کہتی ہے۔ تقسیم ہند کے موقع پر شملہ کا نفرنس تاریخ کے ایک اہم باب کے طور پر یاد رکھی جائے گی۔ کے ایچ خورشید کی تصنیف ”قائد اعظم کی یادیں“ میں یہ رقم ہے کہ مسز جناح سیسل ہوٹل کے سوٹ نمبر A12 میں ٹھہرے ہوئے تھے۔ بیان کا مخصوص کمرہ تھا۔ وہ جب بھی شملہ آتے یہیں قیام کرتے۔ اس ہوٹل میں ہندوستان کے امیر کبیر لوگوں کے علاوہ راجے مہاراجے وائسرائے اور مجلس





# ڈالڈا سن فلاور آئل



جذب ہوتا ہے اور جسم میں فیٹس جمع ہونے کے عمل کو کنٹرول کرتا ہے۔  
میں تیار کئے گئے کھانے غیر ضروری چکنائی سے پاک ہوتے ہیں اب ہم  
پسندیدہ روایتی کھانوں کا انتخاب کریں یا دیس دلیس کے کھانوں سے  
سجائیں ڈالڈا سن فلاور آئل اور ہیلتھ شیلڈ کا تحفظ گھر بھر کی صحت کے  
ہے۔ آئیے انکی زندگی میں قدم رکھیں جہاں بے شمار خوشیاں ہماری منتظر

کالیف جیسی کیفیات سے تحفظ کے لئے موثر ہیں۔ ان کے ہمراہ اضافی  
وٹامن D، A اور E قبل از وقت سن رسیدگی بلند فشار خون، کینسر کی کئی اقسام  
جیسے مہلک مسائل سے حفاظت فراہم کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں ساتھ  
ہی آنکھوں کی صحت اور بینائی کے لئے مفید ہیں۔

بہتر صحت کے حصول میں سرگرداں بیشتر افراد وزن کم کرنے کی کوشش میں  
مصروف نظر آتے ہیں لیکن اکثر خاطر خواہ نتائج حاصل کرنے میں ناکام  
رہتے ہیں۔ اس صورت حال کی دیگر وجوہات کے علاوہ بڑی وجہ ذاتی معلومات یا  
گھر والوں اور دوست احباب کے مشوروں پر مبنی ایسا ڈائیت پلان بھی ہو سکتا  
ہے جو کہ جسم کو ضروری غذائیت کی فراہمی کے راستے میں حائل ہو جائے۔ اس  
قسم کے ڈائیت پلانز پر عمل کرنے والے افراد وزن کم کرنے میں کامیابی  
حاصل کر بھی لیں تو دوسری جانب ضروری غذائیت کی کمی ان کی صحت،  
کارکردگی اور حتیٰ کہ مزاج پر بھی انتہائی منفی اثرات مرتب کرنے کا موجب  
ہو سکتی ہے یا پھر غالب امکان ہے کہ ایک دن ایسا بھی آئے کہ جب بہتر

صحت کے حصول کو بالائے طاق رکھ دیا جائے اور معیار اور مقدار  
کو نظر انداز کرتے ہوئے جو چاہیں جب اور جتنا چاہیں کھائیں کی  
ڈگری اختیار کر لی جائے۔ لہذا متوازن خوراک اور متحرک طرز زندگی  
کے اصول کو اپنانا وائٹمنڈی ہے ساتھ ہی خورد و نوش میں استعمال  
ہونے والے تمام اجزاء کا خالص اور معیاری ہونا اولین شرط  
ہے۔

ڈالڈا سن فلاور آئل ڈالڈا کی انٹرنیشنل ٹیکنالوجی، برہنہ برہنہ پر محیط  
مہارت اور جدید لواہز و رب ٹیکنالوجی کی بدولت کھانوں میں کم

ڈالڈا معیار کی علامت، صارفین کے لئے جدید سائنسی تحقیقات کی روشنی میں  
وقت اور صحت کی بدلتی ہوئی ضروریات سے ہم آہنگ اعلیٰ ترین معیار کی حامل  
مضوعات کی تیاری اور باسہولت فراہمی کے حوالے سے نسل در نسل ماؤں کا  
پسندیدہ برانڈ رہا ہے۔ ہماری زندگی میں ڈالڈا کی اہمیت ہمیں تک محدود نہیں  
ہے بلکہ ذہنان صحت، غذا اور غذائیت اور امور خاندانی جیسے اہم موضوعات پر  
معلومات کی فراہمی کے لئے ڈالڈا کا دسترخوان پسندیدہ جریدہ شمار کیا جاتا  
ہے۔ اس میں انواع و اقسام کے جدید اور روایتی کھانوں کی ترکیب، معلوماتی  
مضامین آسان اور کامیاب گھر واری کی تربیت کے ضمن میں مفید نہیں،  
معروف سٹیلے ہیں۔ اسی طرح کلاسیکی ادب، ممتاز شعراء کا منتخب کلام،  
سیر و سیاحت، شہر نامے اور انٹرویوز سے مکمل فیملی میگزین بناتے ہیں۔ گھر کے  
تمام افراد کی دلچسپی کا محور یہ ماہنامہ بڑی تعداد میں ہر عمر اور شعبہ زندگی سے تعلق  
رکھنے والی خواتین میں بھی مقبول ہے۔ قارئین کی بڑی تعداد معلومات کے  
حصول بہتر طرز زندگی کے اصول اور مزید دلچسپی اور غیر ملکی کھانوں کی ترکیب  
سے مستفید ہوتی ہے۔ ماما بھرے ان پر خلوص سلسلوں میں ڈالڈا سن فلاور  
صحت اور لذت کی دنیا میں صبح کی تازگی اور روشنی کی دکنی کرن کی مانند ہے جس  
نے گھر کے ہر فرد کی زندگی میں صحت کے اصول اجالے بکھیر دیے ہیں۔ اس  
میں موجود ضروری فیٹس ایسڈز جنہیں اومیگا فیٹس بھی کہا جاتا ہے صحت کے لئے  
ناگزیر ہیں۔ اومیگا-3 اور اومیگا-6 صحت کی حفاظت اور جسمانی نشوونما میں موثر  
کردار ادا کرتے ہیں لہذا ان کے حصول کے لئے ہماری روزمرہ خوراک میں  
ایسے غذائی اجزاء شامل ہونا ضروری ہیں جو کہ دن بھر کے کھانوں کا حصہ ہو۔ یہ  
دماغی نشوونما اور کارکردگی، امراض تک سے بچاؤ، ڈپریشن اور جوڑوں کی





# عالمی یوم خواتین

وجودِ زن سے ہے تصویر کائنات میں رنگ۔۔۔

قادر مطلق نے اس حسین کائنات میں دلکشی کے انمول رنگ بھرنے کے لئے جس ہستی کا انتخاب کیا وہ عورت ہے۔

وہ معتبر ہستی جو اپنی ذات سے منسلک ہر رشتے کی عظمت کی سند ہے۔

ماں کے روپ میں شفقت

بہن کے روپ میں محبت

بیٹی کے روپ میں رحمت

اور

بیوی کے روپ میں خدمت و اطاعت

یہی نہیں بلکہ عورت کی زندگی کا ہر دور اور ہر روپ ایسا روقربانی، صبر و وفا اور

خدمت و محبت کے لازوال جذبوں سے سرشار ہے۔ گھر کو گھرانہ بنانے اور بچوں کی

دل و جان سے تربیت کر کے ان کو معاشرے کا ذمہ دار فرد بنانے کا سہرا عورت ہی

کے سر ہے۔

تو آئیے 8 مارچ 2015 کو عالمی یوم خواتین کے موقع پر عورت کے ہر روپ اور

بے مثال خدمات کو خراج تحسین پیش کریں۔



ماں



یوم خواتین پر ڈالدا کا پیغام، تمام خواتین کو سلام  
عالمی یوم خواتین مبارک

Dalida

WWW.PAKSOCIETY.COM







# یومِ خواتین... صنعتی مساوات کا عالمی دن

پاکستانی معاشرہ بھی مردوں کا معاشرہ کہا جاتا ہے۔ یوں تو دنیا بھر میں صنف کی بنیاد پر عورتوں کے ساتھ متضاد سلوک روا رکھا جاتا ہے لیکن پاکستان میں طبقہ زیریں میں یہ رویہ ہبا کی صورت میں موجود ہے۔ مرد حکمرانوں کی طرح عورتوں کو اپنا پابند کرتے ہیں ان کے فیصلوں سے نظام چلتے ہیں خواہ وہ تجارتی و کاروباری اداروں یا گھریلو دنیا با اختیار کہلاتے ہیں۔ یہ بھی حقیقت ہے کہ صنفی امتیاز ختم کرنے بغیر کوئی قوم ترقی نہیں کر سکتی۔ عورت بھی خواہ دنیا کے کسی بھی خطے سے تعلق رکھتی ہو معاشی بھلا، اور جذباتی آسودگی چاہتی ہے۔ وہ غیر محفوظ بھی ہے اور قابل رحم بھی۔ تاہم ہر شعبے میں استحصال اور حق تلفی کا شکار ہوتی ہے۔ پاکستان میں تو پارلیمنٹ میں پہنچنے والی خواتین بھی پارٹیوں کے فیصلوں اور مافیائے ضابطوں کا شکار ہوتی ہیں مگر یہ بھی امید کا دامن ہاتھ سے نہیں چھوڑ سکیں۔

## 8 مارچ کا تاریخی پس منظر

امریکہ کے شہر نیو یارک میں ملازمت پیش خواتین نے پہلی بار بڑی تعداد میں جلوس نکالا۔ وہ اپنی تنخواہوں سے مطمئن نہیں تھیں اس جلسے کو کلومبیا شہزادی نے گھڑسوار دستوں سے پھیل کر رکھ دیا۔ کئی سو خواتین نے اپنی جان سے ہاتھ دھوئے زخموں کے وار سے بے فکر تحریک کی داغ بیل نسائی شعور کے اور ایک کی وجہ سے تاریخ کے دفتوں پر کندہ ہو گئی۔ آج بھی دنیا بھر کی ترقی پسند خوشحال محنت کش اور غریب بر طرح کی خواتین اس Cause کو آگے بڑھانے کے لئے ریلیاں نکالتی ہیں، سینہ بٹھا کر، ڈراموں اور دیگر نمونوں کی مدد سے عزت نفس اور اعتماد کے لئے لڑی جانے والی جنگ کی منظر کشی کرتی ہیں۔

## • تونشان عزمِ عالیشان



پاکستان کے شہر فیصل آباد سے تعلق رکھنے والی ربیعہ فریدی کو اقوام متحدہ کی جانب سے Youth Courage Awards 2014 سے نوازا گیا۔ اس کے ساتھ ہی انہیں

Global Youth Ambassador for Education نامزد کیا گیا۔ انہوں نے اقوام متحدہ کے Forum پر پاکستانی خواتین کے شاندار کردار کو سراہا۔ ان کا کہنا تھا کہ پاکستانی خواتین اپنی بہتری اور ترقی کے لئے کئی محاذوں پر جنگ لڑ رہی ہیں۔



• **ملیحہ لودھی** معروف پاکستانی سفارتکار اور پاکستانی ہائی کمشنر رہی ہیں اور امریکہ میں سفارتی امور نبھانے کے بعد انہیں اقوام متحدہ میں پاکستان کی مستقل مندوب تعینات کیا گیا۔



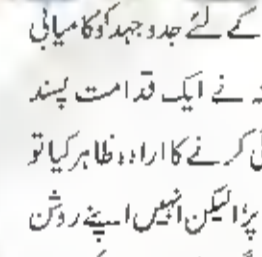
• **عاصمہ جہانگیر** ہر صنف کے انسانی حقوق کے لئے آواز بلند کرتی چلی آئی ہیں۔ حال ہی میں سویڈن کی حکومت نے انہیں Right livelihood Award دیا۔



• پاکستان کی حالیہ حکمران جماعت (ن لیگ) کی ماہوی سین نے عورتوں پر ہونے والے گھریلو تشدد پر سول سوسائٹی این جی اوز اور حقوق نسواں کی تنظیموں کے ساتھ مل کر اسمبلیوں میں پاس ہونے والے قوانین پر عملدرآمد کرایا۔



• **حسینہ سید پٹا** اور میں 150 مرد پر اسکیوٹرز میں سے واحد خاتون وکیل استغاثہ ہیں۔ آپ نے ڈالڈا کا دسترخوان سے ہونے والی ایک گفتگو میں معاشرے کے راہنما تصور کے برعکس ایک عام خاتون کے قیامی مقاصد کی تکمیل کے لئے جدوجہد کا میاں



سے ہمکنار ہونے کی خواہش کا اظہار کیا۔ حسینہ نے ایک قدامت پسند گھرانے کی روایات کے خلاف قانون کی پڑھائی کرنے کا ارادہ ظاہر کیا تو سب سے پہلے گھر والوں کی مخالفت کا سامنا کرنا پڑا لیکن انہیں اپنے روشن خیال بھائی کی حمایت کی وجہ سے اپنے والد سے ڈگری تک پڑھائی جاری رکھنے کی اجازت مل گئی۔ پولیس اور پراسیکیوشن کے شعبوں میں پڑھی لکھی عورتوں کا تناسب بہت ہی کم ہے البتہ معاشرے میں دھیرے دھیرے ان کی موجودگی کو قبول کیا جا رہا ہے۔ حسینہ اپنے خاندان کی پہلی لڑکی ہیں جنہوں نے تعلیم حاصل کی ہے۔



• **طاہرہ یعسوب** کو گلگت بلتستان کی پہلی خاتون پولیس سپرنٹنڈنٹ کی ذمہ داریاں سونپی گئیں۔ ٹریفک پولیس آفسر کی حیثیت سے طاہرہ نے کئی خواتین ڈرائیورز کو ڈرائیونگ کی بنیاد کی تربیت دی ہے۔ آپ پاکستان اور اقوام متحدہ کے Peace Keeping Mission میں دوبار حصہ بھی لے چکی ہیں۔



• **ماریہ طور** **بیکٹی** وزیر اس وقت پاکستان کی نمبر ایک اسکول کی کھلاڑی ہیں۔ جنوبی کوریا میں منعقد ہونے والی ایشین گیمز میں پاکستانی دستے میں شامل طور بیکٹی نے بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔ آپ کا کہنا ہے کہ میں نے ابتداء میں لڑکوں کی طرح کے

لباس اور حلیے کے ساتھ دینٹ لٹلگ کی اور اپنی عمر کے لڑکوں کو متعدد ٹورنامنٹس میں شکست دی تاہم بعد میں والد کے کہنے پر اسکول چھٹی۔ پاکستان آہستہ آہستہ تبدیل ہو رہا ہے۔ ایسے لوگ ہمیشہ ہوتے ہیں جو منطق سے بات کرتے اور ہم منطق کو روکنے والوں کے درمیان رہ کر اپنی شناخت قائم کر رہے ہیں۔

ان تمام عورتوں اور بچیوں کی زندگی میں بے یقینی اور نا کامی کا خوف باقی نہیں رہا ہے۔ نئی دنیا کی ہستیاں بائیس پھیلائے اپنی آغوش میں سمیٹ لینے کو ہمک رہی ہیں۔

## آج کا پاکستان ملالہ کا پاکستان ہے

سوات کی ایک ایسی نوجوانی جسے شدت پسندوں نے گولیوں کا نشانہ بنایا اور چاہا کہ وہ لڑکیوں کی تعلیم کے حق میں آواز بلند کرے لیکن شاید یہی وقت تھا جب خدا نے ملالہ کی صورت میں دنیا کو پاکستان کا روشن چہرہ دکھایا۔ 2014ء میں ملالہ کو امن کا نوبل انعام دیا گیا۔





# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ پیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



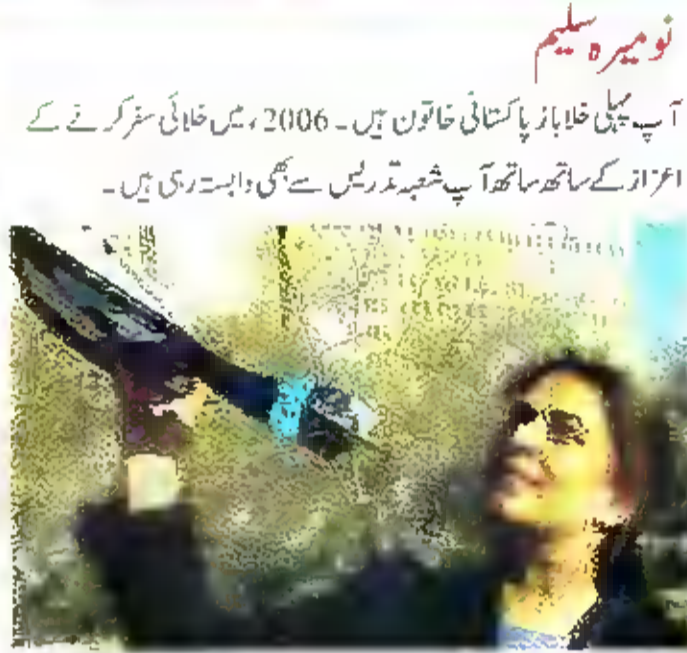
## باعثِ فخر ہیں ہماری خواتین

ہماری خواتین قائدانی اور گہرے محابلات کے ساتھ ساتھ ریاست اور مملکت کے نظم و نسق میں براہِ کمال حصہ طلب کر رہی ہیں۔ یعنی ایسی سلطنت جس پر مرد و عورتوں سے بلا تفریق خیرے حکومت کر رہے تھے۔ ان کے ہاتھ سے نکل رہی ہے۔ ہر صبح کی عورتوں نے سائنس، ٹیکنالوجی، لٹریچر اور دیگر تعلیمی بہتر مہم میں خود کو متلا لیا ہے۔ تاہم یہ جدوجہد تیز و جاری ہے۔



سمین شاہد

پبلک ایڈمنسٹریشن میں اعلیٰ نمبر لینے پر سمین شاہد کو ہارورڈ یونیورسٹی نے 2009ء میں OFID اسکالرشپ سے نوازا تھا۔



نومیرہ سلیم

آپ اپنی خلاباز پاکستانی خاتون ہیں۔ 2006ء میں خلائی سفر کرنے کے اعزاز کے ساتھ ساتھ آپ شہید رئیس سے بھی وابستہ رہی ہیں۔



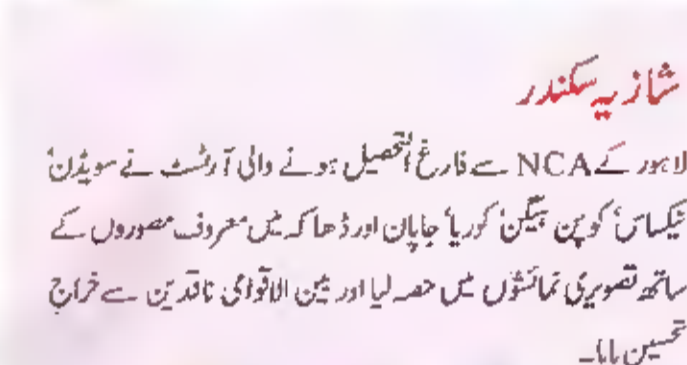
عائشہ فاروق

پہلی پاکستانی خاتون ہیں جنہوں نے فاسٹر پائلٹ کے شعبے کو چنا اور نمایاں کارکردگی کے ساتھ پاکستان ایئر فورس میں خدمات انجام دے رہی ہیں۔ 26 سالہ عائشہ کا تعلق مشرقی پنجاب کے شہر بہاولپور سے ہے۔



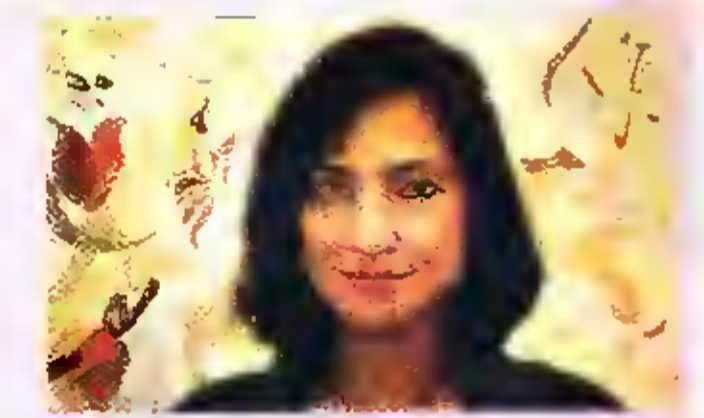
روشین خان

آپ پہلی خاتون تیراک ہیں جو زیر آب غوطہ خوری میں کمال کی مہارت رکھتی ہیں اور بین الاقوامی کھیلوں کے مقابلے میں پاکستان کے ایچ کو بہتر بنانے کی خواہاں ہیں۔



شازیبہ سکندر

لاہور کے NCA سے فارغ التحصیل ہونے والی آرٹسٹ نے سویڈن، نیکیاس، کوپن ہیگن، کوریا، جاپان اور ڈھاکہ میں معروف مصوروں کے ساتھ تصویری نمائشوں میں حصہ لیا اور بین الاقوامی ناقدین سے خراج تحسین پایا۔



پروین سعید

صحافت میں ماسٹرز کرنے کے بعد سماجی و علاقائی مقاصد کے لئے زندگی وقف کر دینے والی اس ہمدرد خاتون کی عظمت کو سلام پیش کیجئے کہ جو اس ہوش ربا مہنگائی کے دور میں بھی کراچی کے پسماندہ علاقے کورنگی میں 5 روپے میں پیٹ بھر کے کھانا میا کر رہی ہیں۔ سینکڑوں افراد دن میں دو وقت سستا کھانا پروین کے اپنا گھر سے حاصل کر رہے ہیں۔ مزدور طبقے کے لئے جسم و جان کا رشتہ استوار رکھنے میں اس خاتون کا کردار کبھی نہیں بھلایا جاسکتا۔



نازرا خان

2011ء میں آپ کو امریکہ میں Prince Clause ایوارڈ دیا گیا۔ انٹرنیشنل آرٹ میں پاکستان کا بہترین تصویر پیش کرنے والی آپ اپنی آرٹسٹ قرار پائیں۔



مہک گل

صرف 6 برس کی عمر میں شطرنج کھیلنا شروع کر دیا اب ان کی عمر 13 برس ہے اور وہ پاکستان کی لیڈنگ شطرنج کی کھلاڑی ہیں۔







International  
Women's Day

## نام میں کیا رکھا ہے؟

بہت کچھ، ہماری پہچان، ہمارا حوالہ اور ہماری چاہت بھی

میں ہم نے کراچی، لاہور اور اسلام آباد کی چند سماجی و سیاسی شخصیات سے ایک پرانا سوال کیا ہے کہ آپ کا نام بدلایا نہیں تو کیوں؟

ایک پرانا گھسا پنا سوال اپنے اندر آج بھی اتنی ہی اہمیت رکھتا ہے کہ شادی کے بعد عورت کو اپنا نام تبدیل کر لینا چاہئے یا اپنے ذاتی حوالے ہی کو معتبر سمجھتے رہنا چاہئے؟ نام ہماری شناخت ہے۔ ولدیت ہماری پہچان مکمل کرتی ہے اور نکاح کے بعد عورت مرد کا لباس بن کر ایک محفوظ پناہ گاہ میں آ جاتی ہے۔

### سائرہ شہروز (اداکارہ و ماڈل)



”میں نے تو شادی ہوتے ہی خود کو شہروز کے حوالے سے سوچا اور ان کے نام سے اپنی شخصیت کو مکمل جانا۔ یہ میری چاہت کا اظہار تو ہے ہی اور میرے اعتماد کا سبب بھی ہے۔ ویسے ایک ولدیت کی شناخت جو پیدا ہوتے ہی آپ کو ملتی ہے شادی کے بعد ایک ہی لمحے میں تبدیل کرنا یا اضافہ کرنا آسان نہیں ہوتا اب تک میرے شناختی کارڈ اور پاسپورٹ پر سائرہ یوسف ہی درج ہے۔“

Feminist کی تحریک پرانی ہو چکی ہے کہ اب اس کا ذکر تاریخی حوالوں میں ملتا ہے۔ وہ محاذ جو برسوں پہلے جیتے جا چکے مگر اس کے برعکس ابھی تک ترقی پذیر ملکوں میں یہ طے نہ ہو سکا کہ عورت کی زندگی کا مصروف کیا ہے اور گھریباہر کی دنیا میں اس کی خدمات کا کتنا تناسب ہے۔ Victoria Ocampo نے دو منزویوں کے تاریخی اجتماع میں کہا تھا ”عورتوں نے اپنے بارے میں ہمیشہ مردوں کی گواہی چاہی اب انہیں چاہئے کہ اب اپنی گواہی خود دیں“ اپنے اختیار کو استعمال کر کے شادی کے بعد شوہر کے نام کا اضافہ کریں یا نہیں اور اس کے لئے سسرال یا شوہر کی طرف سے دباؤ بالکل نہ ہو کیونکہ یہ کوئی ایسا بڑا سماجی مسئلہ نہیں کہ جس سے نسل انسانی کا اخلاق تباہ ہوتا ہو۔“ ذیل

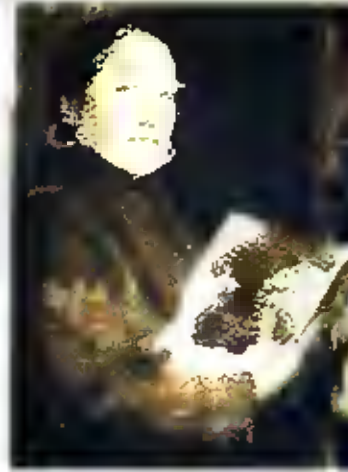
### محترمہ شیریں رحمن (سیاستدان)



انگریزی صحافت سے اپنا کیریئر شروع کرنے والی اس مایہ ناز ہستی کی رائے میں ”نام ان خاندانوں میں المیہ بنتے ہیں جہاں عورت سسرال یا سرد پر کلیتاً اٹھنا کرتی ہے یا وہ انجانے میں احساس دلانا

چاہتی ہے کہ وہ اپنے شوہر اور اس کی فیملی سے بے انتہا محبت کرتی ہے“ کیا نام بدلے بغیر اس محبت کا اظہار نہیں ہو سکتا۔ شکر ہے کہ میرے شوہر اپنی ذات میں مکمل ہیں۔ انہیں کسی طرح کی غلط فہمی نہیں کہ میں ان سے محبت نہیں کرتی اصل میں میرا نام ہی میرا مکمل تعارف ہو سکتا ہے۔“

### جگنو محسن (پبلشر اور صحافی)



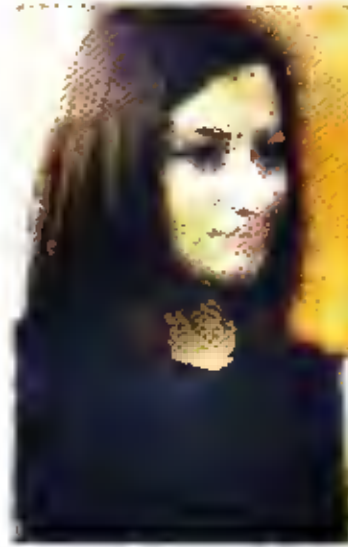
”میرا نظر یہ تو یہی ہے کہ نام کو اتنا مسئلہ نہیں بنانا چاہئے۔ جو خواتین برسر روزگار اور معاشرے میں تبدیلی لانے والا کوئی خاص ہنر رکھتی ہیں اور شادی سے پہلے بھی اسی حیثیت میں کام کرتی چلی آ رہی ہیں وہ اپنا نام کیوں بدلیں۔ انہیں اسی پرانے اور اپنے پہلے سے بنا بے نام کے ساتھ زندگی کا نیا سفر شروع کرنا چاہئے۔ نام سے کوئی بڑی تبدیلی واقع نہیں ہو جاتی میں بھی جگنو محسن ہوں۔ سٹلھی صاحب کی بیوی ضرور ہوں۔ یہ رشتہ مجھے کتنا عزیز ہے اس کے لئے مجھے نام کے ساتھ اضافہ کرنا ضروری کیوں ہو؟ یہ بات میری سمجھ میں نہیں آتی۔“

### مینا ملک حسین (کالم نگار اور Lums کی ٹیچر)



”نام کا اضافہ کرنا آپ کی پہچان تو بناتی ہے مگر یہ بچوں کی شخصیت پر بھی خوشگوار اثر مرتب کرتا ہے۔ میں شادی سے قبل مینا ملک کی حیثیت سے کام کر رہی تھی۔ شادی کے بعد اور پھر بچوں کی پیدائش کے بعد حسین صاحب کے نام

کے حوالے سے بہت سکون محسوس کرتی ہوں۔ بچوں کے نام کا آخری حصہ میں بھی ان کے والد حسین کا نام لگتا ہے میرے نام کے ساتھ بھی یہی نام ہے تو بچے اس تعلق میں خود کو ایک دوسرے سے وابستہ اور قریب محسوس کرتے ہیں جیسے ہم سب ایک لڑی میں پروئے ہوئے سوتلی ہیں۔“



### عروسہ نازرانا (آرٹسٹ)

”یہ عورت کو اختیار دینا چاہئے کہ وہ شادی کے بعد اپنے نام کے ہمراہ شوہر کے نام کا اضافہ کرتی ہے یا نہیں؟ میں Feminist تحریک سے متعلق نہیں جبکہ میں نے عمر کا ابتدائی حصہ برطانیہ میں گزارا ہے وہاں تاریخی حوالوں سے ایسی مثالیں ملتی ہیں جہاں انگریز عورتیں بھی شادی کے بعد اپنے نام کے ساتھ شوہر کے نام کا اضافہ کرتی ہیں اب یہ دنیا بھر میں ہونے لگا ہے۔ برصغیر ہندو پاک بھی ایک طویل عرصے تک برطانوی سامراج کے زیر تسلط رہے ہیں اپنا یہ نام بدلنے کی روایت قدیم تاریخی تسلسل ہے کوئی نئی بات یوں بھی نہیں۔ ہماری داد یوں نانیوں نے بھی شوہروں کے حوالوں سے اپنا تعارف کرایا۔ بھی میں نے تو رانا صاحب کے نام کو اپنے نام کا حصہ بڑی خوشی سے بنایا ہے۔“





ہماری پیشہ ورانہ خدمات  
میں لگن کا پہلو نظر آتا ہے  
دیس پردیس کے چار ریستورانوں کی واحد  
افسر تعلقات عامہ  
یا سمین بانو ہمہ صفت شخصیت سے ملے

بیمانی اور مہمانداری کا جدید اور تعلقات عامہ کی افسری تہذیب و تمدن کی مشکلیں وضع کرتے ہیں۔ کھانے کو کس طرح تیار کرنا چاہیے؟ کھانا میں کیا جاتا ہے۔ اپنی زبان اور ذہنی ترقی کے ساتھ کھانوں کو جدید رجحان کے مطابق کیسے پیش کیا جائے۔ ہم ریستوران میں کھانا کھانے کیوں جاتے ہیں؟ اس سوال کا جواب عملی شکل اور آداب کے ساتھ یا سمین بانو دیتی ہیں۔

”آپ کی خصوصی مہارت پکانے میں ہے یا انتظامی امور میں؟“

”دونوں میں لوگ ہماری صلاحیتوں کے معترف ہیں۔ ہم نے یہاں شادیوں کی آرگنائزنگ کی تو اسلام آباد اور مری میں ہمارے مقابل کوئی نہیں تھا۔ یہاں ہم کا نئی نیشنل کھانے پیش کرنے کی روایت قائم کر چکے ہیں یہی وجہ ہے کہ انفرادی مہمانداری اور بڑے پیمانے پر ریستوران کی دعوتوں کے اہتمام میں ہمیں اور دیس پردیس کو بہت سراہا گیا ہے۔“

”ریستوران اور شادیوں کی کیئرنگ میں مہمان نوازی کی روایت اب بدل چکی ہے، بہت تخلیقی انداز اور جدت کے ساتھ کیئرنگ ہونے لگی ہے آپ دیس پردیس کے معیار کو کیسے قائم رکھے ہوئے ہیں؟“

”اس کا عملی مظاہرہ دیکھنے کے لئے آپ کو اسلام آباد میں واقع ہمارے ریستورانوں میں مہمان بننا ہوگا۔ بے شک جدید دور میں اخلاقی تجارتی اور مفاداتی حیثیت میں کیئرنگ کے رجحان بدل چکے ہیں۔ ہماری پیشہ ورانہ خدمات میں لگن کا پہلو ہمیں سے لے کر پکانے اور پیشکش تک ہر مرحلے میں نظر آئے گا۔ اسی لئے تو ہماری انتظامیہ نے چار ریستورانوں میں ہماری خدمات کو تقسیم کیا ہے۔ ہم نے بھی اپنے ذاتی تشخص و وقار عزت نفس اور کام کرنے کے جذبے کے ساتھ کبھی سمجھوتہ نہیں کیا اور مختلف شعبوں میں اپنی خدمات پیش کرتے ہوئے بڑی عزت کمانی ہے۔“

دعوتیں ترتیب دیا کرتے تھے اسی لئے جب دیس پردیس میں یہ ملازمت منظر عام پر آئی تو ہم نے اسے ملازمت سے زیادہ خصوصی توجہ اور اپنی کچھری ایک خدمت سمجھ کر قبول کیا۔“

”کتنے عرصے سے آپ یہاں اپنی خدمات پیش کر رہی ہیں؟“

”یہ پچھنسا سال ہے اور دل سے کام کرتے ہوئے وقت کا پتہ ہی نہیں چلا۔“





# REVLON



Revlon Flex.  
The New Range.

The best just got better.

revlon in pakistan

DHAMIDI.COM





## ڈے کیئر مراکز

آنے والے وقت کی اہم ضرورت ہیں

وقت کا بہتر استعمال کرنے والی خاتون **مریم باجوہ** سے ملنے



مختصر مریم باجوہ ایک وقت خوش الحان، تعلیم یافتہ اور سچی ہونی شخصیت تھیں۔ انہوں نے اپنے سماج کو بہتر بنانے کے لیے مختلف ایجنسیوں اور اداروں کی مدد سے خواتین کی ادارتی رکن کی حیثیت سے جلد آج تک عملی و حوالہ انگیزت، سلام اور کھیل سے لے کر کیرے وزارت میں دو روزہ عوامی کے ہونے پر ان سے وہے والی مختصری گفتگو طالع کی طرز سے۔

والدین ان کو بھی ہمارے پاس چھوڑ جاتے ہیں۔ ان کو ہم ہوم ورک کرانے کی سہولت بھی دے رہے ہیں۔ اس کے علاوہ ان بچوں کو تازہ لچ بھی فراہم کیا جاتا ہے۔ ان کی عمر کے حساب سے ان کو مختلف ایکٹیویٹیز بھی کرائی جاتی ہیں۔

**”آپ کے خیال میں خواتین کو اضافی آمدنی اور خوشحال مستقبل کے لئے ملازمت یا بزنس کرنا چاہئے؟“**

”اگرچہ میرا بزنس تو تب ہی چلے گا اگر خواتین زیادہ سے زیادہ ملازمت کریں گی لیکن میں پھر بھی خواتین کو یہی مشورہ دوں گی کہ ان کا گھر اور بچے ہی ان کی اولین ذمہ داری ہیں۔ اگر ان کے شوہر بخوبی اپنی ذمہ داری پوری کر رہے ہیں تو محض شوق یا وقت گزارنے کے لئے گھر اور بچے نہ چھوڑیں، اگر ضروریات کو کچھ محدود کر لیا جائے اور مقابلے کی دوڑ سے بچا جائے تو بہت سی مائیں اپنے بچوں کے بچپن کے خوبصورت دنوں سے محظوظ ہو سکتی ہیں۔ دوسری صورت یہ ہے کہ بچے بڑے ہو جائیں تب مائیں کوئی جزوقتی ملازمت کرنا چاہیں تو کر لیں مگر گھر اور اپنے پیاروں سے رشتہ برہم ہر لمحے استوار رکھیں۔“

**”آپ اپنے اہل خانہ کے ساتھ وقت کی تقسیم کیسے کرتی ہیں؟“**

”میں نے کام کرنا تب شروع کیا جب میرے سب سے چھوٹے بیٹے نے اسکول شروع کیا۔ درمیانی وقت میں نے فقط اپنی تعلیمی قابلیت بڑھانے میں گزارا اور وہ بھی میں عموماً شام کی کلاسز لیتی تھی جب میرے شوہر گھر پر بچوں کی دیکھ بھال کرتے تھے۔ اس بزنس میں چونکہ کام کے اوقات بڑھ کر صبح سات سے شام پانچ بجے تک چاہئے ہیں اور اب میرے بچے بڑے ہو گئے ہیں وہ اپنی یونیورسٹی اور کالج وغیرہ سے تقریباً اسی وقت گھر لوٹتے ہیں اور گھر جانے کے بعد میرا سارا وقت فقط ان کی پسند کے کھانے بنانے اور ان کے ساتھ گپ شپ میں صرف ہوتا ہے۔ آج میں جہاں جس مقام پر ہوں وہ میرے شوہر اور بچوں کی سپورٹ کے بغیر ممکن نہیں تھا۔ وہ ہر جگہ ہر لمحہ میرے ساتھ تعاون کرتے ہیں۔“

**”ان تمام ضروریات کو پورا کرنے کے لئے کیا آپ کے پاس تربیت یافتہ عملہ موجود ہے؟“**

”جی ہاں! میں نے Caregivers کی تعلیمی قابلیت کم از کم گریجویٹ رکھی ہے۔ ان میں سے کچھ موسٹری ٹرینڈ بھی ہیں چونکہ میں خود بھی موسٹری کی ماسٹر ٹریڈ کے طور پر کام کرتی رہی ہوں اس لئے بچوں کی آن جاب ٹریننگ بھی چلتی رہتی ہے۔ ہمارا ایک مکمل نصاب (Curriculum) ہے اور ہمارا دن ایک پوری روٹین اور پروگرام کے مطابق گزارا جاتا ہے۔ بچوں کی تمام ایکٹیویٹیز ایسی رکھی جاتی ہیں جس میں ان کی تربیت ہوتی ہے۔“

**”ایمرجنسی کی صورت میں کیسے Deal کریں گی؟“**

”میں نے ابتدائی طبی امداد اور CPR ٹریننگ لے رکھی ہے۔ اول تو ہماری کوشش ہوتی ہے کہ بہت بیمار بچہ سینٹر میں نہ لایا جائے۔ اگر بحالت مجبوری رکھنا پڑے تو والدین اس کی دوا اور تمام احتیاطیں ہمیں بتانے کے پابند ہوتے ہیں۔ ہم کوئی بھی دوا یا علاج والدین کی اجازت کے بغیر نہیں کرتے۔ دلچسپ امر یہ ہے کہ فی الوقت ہمارے پاس زیادہ تر بچے ڈاکٹرز کے ہی ہیں۔ اس لئے ہم ہر وقت رابطے میں ہوتے ہیں۔ ویسے والدین سے ایمرجنسی علاج کے لئے Authorization فارم بھی سائن کروایا جاتا ہے۔ جس میں وہ اپنے فیملی ڈاکٹر کا نمبر وغیرہ بھی درج کرتے ہیں۔ دواؤں اور خوراک سے تعلق الرجی کے بارے میں بھی معلومات والدین سے داخلے کے وقت ہی لے لی جاتی ہیں۔“

**”آپ کے پاس کس عمر کے بچے آتے ہیں اور آپ ان کو کیا کیا سہولتیں فراہم کر رہی ہیں؟“**

”ہم تین ماہ سے تین سال تک کے بچے ڈے کیئر میں لے رہے ہیں۔ ذہائی سال سے زائد عمر کے بچوں کی ابتدائی تعلیم بھی ہم شروع کر دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ ابتدائی کلاسوں کے بچے جو اسکول سے جلد فارغ ہو جاتے ہیں

**”آپ کا تعارف؟“**

”ایک پر عزم اور باہمت خاتون جو اپنے خاندان، معاشرے اور ملک کے لئے کام کرنا اور اپنے وقت کا مثبت استعمال چاہتی ہے۔“

**”صحافت سے درس و تدریس اور پھر ایک ڈے کیئر کی چیف کیئر گیور (Chief Caregiver) اس سفر کے بارے میں بتائیں؟“**

”عموماً اس طرح کے سوالوں کا ایک جواب دیا جاتا ہے کہ مجھے بچپن سے فلاں کام کرنے یا بننے کا شوق تھا لیکن میرا معاملہ کچھ اس سے مختلف ہے کہ میرے راستے قدرت نے خود متعین کئے ہیں۔ پس پردہ صرف ایک نیت اور خواہش تھی جو کہ میں نے مندرجہ بالا جواب میں بیان کی ہے۔ شوہر کے فورسز سے تعلق کی وجہ سے نہ صرف اندرون بلکہ بیرون ملک رہنے کے کئی مواقع ملے اور جہاں جہاں سے سیکھے اور کام کرنے کا موقع ملا اس کو میں نے پوری طرح استعمال کیا۔ ابھی جو میں نے ڈے کیئر شروع کیا ہے اس کام میں آنے سے قبل میں نے امریکہ سے (Early Childhood Education) میں ڈگری لی ہے اور پھر وہاں کام کر کے تجربہ حاصل کیا ہے۔“

**”یہ بزنس ہے یا مکمل طور پر نگہداشت کی ایک کمٹمنٹ؟“**

”یہ وہ بزنس ہے جو کہ مکمل کمٹمنٹ کے ساتھ شروع کیا گیا ہے۔ میرے خیال میں ایمانداری اور خلوص نیت اس بزنس کی بنیاد ہونی چاہئے کیونکہ والدین آپ پر مکمل بھروسہ کر کے ہی آپ کے اپنی متاع عزیز یعنی اپنے بچے چھوڑ کر جاتے ہیں۔ اس بزنس میں آنے کے بعد میں نے دنیا کو ایک نئے زاویے سے دیکھا ہے۔“



# کھائے پھل اور سبزیاں

## رہے بیماریوں سے دور

دنیا بھر میں گوشت کا استعمال بڑھنے لگا ہے جبکہ سبزیوں اور پھلوں کے استعمال سے دل کی بیماریوں، کینسر، ذیابیطس اور موٹاپے کو روک سکتے ہیں۔

طبی ماہرین کے مطابق صحت مند زندگی گزارنے کے لئے روزمرہ کی خوراک میں سبزیوں کا استعمال بے حد ضروری اور صحت افزا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا کی %2.8 فیصد آبادی 17 لاکھ سالانہ ہونے والی اموات کی وجہ خوراک میں سبزیوں اور پھلوں کا مطلوبہ مقدار سے کم استعمال ہے۔ اس کے علاوہ Gastrointestinal Cancer سے ہونے والے %14 فیصد دل کے امراض سے ہونے والی %11 فیصد جبکہ اسٹروک سے ہونے والی %9 فیصد اموات خوراک کی بے اعتدالی کی وجہ سے ہوتی ہے۔

132.3 کلوگرام سبزیوں اور پھلوں کا استعمال کرتے ہیں۔  
دنیا میں سب سے زیادہ سبزیوں اور پھلوں کا استعمال چین میں کیا جاتا ہے۔  
وہاں فی کس 332 کلوگرام سبزیاں اور 82 کلوگرام پھل کھائے جاتے ہیں۔  
دوسرے نمبر پر سوئی ٹیکرڈ میں 398 کلوگرام۔  
البانیا میں 394 کلوگرام  
آرمینیا میں 390 کلوگرام اور 5 ویں نمبر پر ایران میں 389 کلوگرام فی کس  
سالانہ کیا جاتا ہے۔  
سبزیوں اور پھلوں کا کم استعمال کرنے والے 5 ممالک میں پاکستان سمیت  
منگولیا، ساؤتھ افریقہ، کینیا اور جارجیا شامل ہیں۔

کس 80 گرام جبکہ سالانہ 28.1 کلوگرام سبزیاں استعمال کی جاتی ہیں۔  
اسی طرح پھلوں کا فی کس یومیہ استعمال 85 گرام جبکہ سالانہ 31.5 کلوگرام  
ہے۔ یوں ملک میں مجموعی طور پر یومیہ فی کس 165 گرام جبکہ سالانہ  
59.3 کلوگرام سبزیوں اور پھلوں کا استعمال کیا جاتا ہے جو عالمی ادارہ  
صحت کے کم سے کم مطلوبہ یومیہ 400 گرام کے مقابلے میں نصف سے  
بھی کم ہے۔  
بھارت میں بھی سبزیوں اور پھلوں کا استعمال مطلوبہ مقدار سے کم ہے لیکن  
پاکستان سے دگنا ہے۔ بھارت میں سبزیوں کا فی کس استعمال 80.8  
کلوگرام جبکہ پھلوں کا 51.5 کلوگرام ہے۔ مجموعی طور پر بھارتی سالانہ

WHO اور عالمی ادارہ خوراک کے عالمی سطح پر مقرر کردہ پیمانے کے  
مطابق انسان کی خوراک میں یومیہ کم سے کم 400 گرام سبزیوں اور  
پھلوں کا استعمال (علاوہ آلو اور دیگر نشاستے والی سبزیوں کے) صحت مند  
زندگی کے لئے ضروری ہے۔  
American Journal of Preventive Medicine کے مطابق  
کم اور درمیانی آمدنی والے 52 ممالک کے %77.6 فیصد مرد اور  
%78.4 فیصد خواتین یومیہ مطلوبہ 400 گرام سبزیوں اور پھلوں کا استعمال  
نہیں کرتے۔ فی کس استعمال کے حساب سے 83 ممالک کے اعداد و شمار کے  
مطابق پاکستان ان ممالک میں سب سے کم ہے۔ پاکستان میں اوسط یومیہ فی





# Avocado

## آواکادو

### سپرفروٹ

بھر پور صحت کا ضامن

صبا گل حسن

اسے بڑی جسامت کی ناشپاتی سے تشبیہ دی جاتی ہے۔ گہرے ہرے رنگ کا یہ سپرفروٹ متعدد بیماریوں میں تریاق ثابت ہوتا ہے۔ ماہرین صحت اسے گوہی اور واٹر کریس (ایک سخت جان مگر سدا بہار پودا جو جتے پانی میں اگتا ہے اور جس کی چہری پتیاں سلاد بنانے کے کام آتی ہیں) کے خاندان سے تعلق رکھنے والا پھل کہا جاتا ہے مگر یہ ذائقے میں مٹھاس نہیں رکھتا۔

پاکستان میں یہ پھل دستیاب ہے مگر عام طور پر جس کی افزائش کے مقاصد کے لئے استعمال ہوتا ہے تاہم نئی نسل اور سبزیوں کے سوپ اور سلاد پسند کرنے والے شائقین میں بہت مقبول ہے۔ کچھ خواتین آواکادو کا پیسٹ بنا کے کالج چیز اور کرکمز کے ساتھ سینڈوچز تیار کرتی ہیں۔ یہ غذا بہترین غذائیت رکھتی اور ذائقے میں بھی اعلیٰ ہوتی ہے۔

### کن وجوہ کی بنا پر آواکادو خوراک میں شامل کیا جائے؟

یہ وٹامن A (بنا کیروٹین اور Lutein) سے بھر پور ہے اور یہ وٹامن ہماری بینائی اور آنکھوں کے کئی امراض میں مدافعتی کردار ادا کرتا ہے۔ موتیا بند کے دور میں بھی اسے کھانا مفید ہے۔ یہ آنکھوں کے عضلات کو تقویت دیتا ہے۔ نشوونما کو محفوظ کرتا ہے۔

اس میں وٹامن C اور E قوت مدافعت مہیا کرنے کے لئے معاون ہوتے ہیں اور جلدی امراض سے بچاؤ کے لئے بہترین حل ہے۔ یہ کولاجن عضلات جلد کے نشانات، کھنچاؤ، ڈھیلا پن کے لئے بھی مناسب افادیت رکھتا ہے۔ قدرتی نکھار اور جلد کی تابناکی کے لئے اس پھل کو کاسمیٹکس میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ اور اگر آپ پھل کو تراش کر

ابن یا ماسک کی طرح استعمال کر لیں تو چہرے کی موجودہ حالت اور بعد از استعمال کی رنگت میں زمین و آسمان کا فرق محسوس کریں گی کیونکہ اس پھل میں اینٹی آکسیڈنٹس بھی شامل ہیں لہذا کئی اقسام کے کینسرز سے بچاتا ہے۔

♦ نئی ماں بننے والی خواتین کی غذا میں اسے شامل کرنے کے متعدد فوائد ہیں یعنی قدرتی غذا کی شکل میں انہیں فولیٹ (وٹامن B) ملتا ہے۔ ایسے تمام نقائص جو اندرونی طور پر زچگی میں مسائل پیدا کرتے ہیں اور اسقاط کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ آواکادو کی سلاد ایسی مائیں کھائیں تو ان میں فولاد (آئرن) کی مقدار بڑھے گی اور فولاد کا مطلب یہ ہوا کہ ان میں خون کی کمی کا مسئلہ پیدا نہیں ہوگا۔ وہ خود بھی صحت مند رہیں گی اور بچے کی بڑھوتری اور صحت پر مثبت اثرات مرتب ہوں گے۔

♦ اس کے علاوہ اس پھل میں پوناشیم موجود ہے اور یہ جز کیلے میں بھی پایا جاتا ہے اور آواکادو میں فاجر کے علاوہ Oleic Acid بھی موجود ہے جو خراب کولیسٹرول LDL کی سطح کم کرتا ہے۔ یہ دل کا دوست پھل بھی ہے اور اعصابی تناؤ کو کم کرنے میں معاون بھی ہے۔

ذیل میں ہم دنا منزا اور منرلز (معدنیات) کا چارٹ شائع کر رہے ہیں جس سے اس پھل کی غذائی افادیت سمجھنے میں مدد ملے گی۔  
100 گرام آواکادو میں غذائی افادیت کا جائزہ

غذائیت	مقدار	پومپہ درکار
چکنائی	15 گرام	23%
سچورہ فیٹیٹس	2.1 گرام	10%
پولی ان سچورہ فیٹیٹ	1.6 گرام	-
مونون سچورہ فیٹیٹ	10 گرام	-
کولیسٹرول	0 ملی گرام	0%
کاربوہائیڈریٹس	9 گرام	3%
فاجر	7 گرام	28%
شکر	0.7 گرام	-
پروٹین	2 گرام	4%
وٹامن A	2%	-
وٹامن B6	15%	-
وٹامن C	16%	-
کیلشیم	12 ملی گرام	1%
کاپر	0.2 ملی گرام	9%
آئرن	0.5 ملی گرام	3%
مگنیشیم	29 ملی گرام	7%
پوناشیم	285 ملی گرام	14%



## گاجر کمرشمانی سبزی ہے اس کا جوس بہترین ٹانک ہے

کئی ملکوں میں گاجر کو پھل کہا جاتا ہے وہ اسے پکاتے بھی پڑیں جیسے ہمارے گھرانوں میں گاجر کو شکت بنا ہے۔  
ہم اسے سلاڈ کے علاوہ حلوائے، گجریلے اور پلاؤ میں بھی استعمال کرتے ہیں۔

شہروں میں گاجروں سمیت کم ہی نظر آتے ہیں لیکن اگر دستیاب ہو جائے تو اس کے بیجوں کو فالٹون سمجھیں ان میں پروٹین، معدنیات اور وٹامنز  
وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں، جو صحت کے لیے بے حد مفید ہے۔  
گاجر کو دو حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے ایک ایشیائی گاجر جو لمبی، گھبرے سرخی مائل کی رنگت اور ذائقے میں میٹھی ہوتی ہے جبکہ دوسری یورپی  
گاجر جو ملائم جلد والی اور کم ریشتے کے ساتھ بہتر جسامت کی حامل ہوتی ہے۔ گاجر میں وافر مقدار میں سلفر، کلورین، سوڈیم اور کچھ مقدار میں  
آیوڈین بھی ہوتی ہے۔ گاجر کو نرمی سے صرف داغدار حصے سے چھیل لینا کافی ہوتا ہے۔ اگر آپ اسے گہرائی سے چھیلیں گے تو اس کے  
معدنیات ضائع ہو سکتے ہیں۔

### طبی خواص

- گاجر خون کو صاف کرتی ہے۔ اس کا جوس جسم کی تیزابیت دور کرتا ہے۔
- معدے کے السر میں بھی یہ مفید ہے۔ بڑی اور چھوٹی آنت کی بہت سی بیماریوں کو رفع کرتی ہے۔
- گاجر اور پالک کا جوس ملا کر پینے سے قبض رفع ہو جاتی ہے۔
- جوس کا باقاعدہ استعمال ناخن، بال، دانت، جگر اور ہڈیوں کے لئے مفید ہے۔
- اس میں وٹامن 'A' اور 'E' سمیت کئی مفید اجزاء موجود ہیں جو کینسر کی رسولیوں کی افزائش روکنے میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔
- ہیٹ کے کیڑے دور کرنے کے لئے گاجر کا استعمال کیا جانا مفید ہے۔ گردے اور مثانے کی پتھری کو نکال دیتی ہے۔
- یہ دل کی دھڑکن کی اصلاح کرتی ہے۔ یہ بلغم کو بھی نکالتی ہے۔ کھانسی اور سینے کے درد کو ناکام دیتی ہے۔
- گاجر کا مرہ اور حلوائہ نہایت مقوی ہوتے ہیں اور یہ ذہن مضبوط ہوتے ہیں۔
- گاجر کو بکری کے گوشت میں پکا کر کھانے سے عمر رسیدہ افراد کے اعصاب بھی توانا رہتے ہیں اور بھوک بھی لگتی ہے۔
- یہ معدے کے امراض میں مفید ہے، اسے کھل کر ٹانک لگا کر کھانے سے جسم کے ورم دور ہو سکتے ہیں۔
- وٹامن 'C' کی وجہ سے یہ جلد پر خوشگوار تاثیر دیتی ہے یعنی چمک اور سرخی آتی ہے۔
- مقوی قلب ہونے کی وجہ سے اس کے استعمال سے اداسی و مایوسی چھٹتی ہے۔ طبیعت میں حولانی اور سرت پیدا ہوتی ہے۔
- یہ ڈپریشن دور کرتی ہے اور مزاج میں خوش خیالات اور رجحان کو یکسر دور کرتی ہے۔
- گاجر کا جوس خون میں موجود چربی کو کم کرتا ہے۔ جگر کے افعال کو اعتدال پر لاتا ہے اور گردوں کو تقویت دیتا ہے۔
- گاجر کے بیج دوا کے ساتھ ساتھ غذائیت بھی، ہم پہنچاتے ہیں۔ وزن بڑھانے کے لئے مصری کے ساتھ ملا کر دو دھا اور گاجر کا استعمال بہتر ہوتا ہے۔



# غذائی عادات، طرز زندگی اور بیماریاں

شمالی یورپ، بحیرہ روم، اٹلی اور اسپین کے لوگ کیا کھاتے ہیں، کیسے صحت مند رہتے ہیں؟

بحیرہ روم کے شمالی علاقوں کے لوگ، بحیرہ روم کے جنوبی علاقوں کے لوگ، شمالی یورپ کے لوگ، جنوبی افریقہ کے لوگ، مغرب ایشیائی ممالک کے لوگ، یہاں رہنے والوں کی غذا میڈیٹریمن ڈائٹ کے نام سے مشہور ہے۔ یہ غذا کم چکنائی پر مشتمل ہوتی ہے۔ چکنائی میں بھی غیر ميسر شدہ چکنائی شامل نہیں ہوتی جو HDL یعنی اچھی چکنائی کا انتخاب ہے۔ حیوانی چکنائی میں LDL یعنی خراب چکنائی موجود ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ افراد فائبر خوب کھاتے ہیں یعنی سبزیاں اور پھل زیادہ کھاتے ہیں۔

### فائبر والی غذائیں

اگر غذا میں فائبر شامل تازہ سبزیاں، دالیں، پھل اور پھلیاں وافر مقدار میں شامل کی جائیں تو ذیابیطس ٹائپ ٹو کی شرح میں کمی لائی جاسکتی ہے۔ فائبر چکنائی کی مقدار کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔ انہیں کھانے سے خون میں بڑھتی ہوئی گلوکوز کنٹرول کرنے کے علاوہ دیگر بے قاعدگیوں کو بھی کنٹرول میں رکھتی ہیں۔

حیوانی چکنائی (میسر شدہ چکنائی) کے مقابلے میں کم مقدار میں غیر ميسر شدہ چکنائی استعمال کرنے سے ذیابیطس ٹائپ ٹو لاحق ہونے کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ اگر چکنائی کی مقدار کم ہوگی تو انسولین کی حساسیت میں اضافہ ہوگا۔ اس کے علاوہ زیادہ چکنائی وزن میں اضافے کا باعث ہوتی ہے جس سے انسولین کے عمل میں مزاحمت ہوتی ہے۔

اگر غذا میں حیوانی چکنائی کو نباتاتی چکنائی سے تبدیل کیا جائے تو ذیابیطس ٹائپ ٹو کے خطرات کم ہوتے ہیں۔ مچھلی کی چکنائی اچھی چکنائی ہوتی ہے۔ شمالی اٹلی، روم اور اسپین کے لوگوں کی روایتی اور صحت بخش غذا لذت بخش ہوتی ہے لہذا دوسرے ممالک کے افراد بھی اس قسم کی غذا سے لطف اندوز ہو کر صحت مند اور خوش و خرم رہ سکتے ہیں۔

اناج، سبزیاں اور پھلوں کو شامل کیا گیا تھا جبکہ دودھ اور گوشت بھی چکنائی سے ہر تھا۔ گوشت کی مقدار سبزیوں کے مقابلے میں انتہائی کم تھی۔ حیوانی چکنائی کے بجائے نباتاتی تیل استعمال کیا گیا تھا۔ اس غذا کے استعمال سے ان افراد کا وزن کم ہوا اور ذیابیطس کی شرح انتہائی کم رہی۔ جب ان کی غذا کا موازنہ میڈیٹریمن علاقے کے رہنے والے افراد کی غذائی عادات سے کیا گیا تو یہ ثابت ہوا کہ یہ مخصوص ڈائٹ ایک صحت بخش غذا ہے جس سے نہ صرف وزن نارمل رہتا ہے بلکہ ذیابیطس سے بچاؤ بھی ممکن ہے۔

### غذائی تناسب

ایسے شواہد موجود ہیں کہ فائبر یعنی ریشر دار غذاؤں کا استعمال گوشت کی تھوڑی سی مقدار (کبھی کبھار) شامل کرنے سے متوازن غذا مل سکتی ہے۔

بحیرہ روم کے آس پاس کا علاقہ جو شمالی یورپ، جنوبی افریقہ اور شمال مغرب ایشیائی ممالک پر مشتمل ہے۔ یہاں رہنے والوں کی غذا میڈیٹریمن ڈائٹ کے نام سے مشہور ہے۔ یہ غذا کم چکنائی پر مشتمل ہوتی ہے۔ چکنائی میں بھی غیر ميسر شدہ چکنائی شامل نہیں ہوتی جو HDL یعنی اچھی چکنائی کا انتخاب ہے۔ حیوانی چکنائی میں LDL یعنی خراب چکنائی موجود ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ افراد فائبر خوب کھاتے ہیں یعنی سبزیاں اور پھل زیادہ کھاتے ہیں۔

اس وقت پوری دنیا میں ذیابیطس ٹائپ ٹو کی بڑھتی ہوئی شرح قابل تشویش ہے۔ جس کی بڑی وجہ موٹاپا یا زائد وزن ہے۔ میڈیٹریمن ڈائٹ میں ایسے اجزاء شامل ہیں جو وزن میں اضافے اور خراب چکنائی سے محفوظ رکھتے ہیں لہذا عارضہ قلب اور ذیابیطس ٹو کی شرح کم ہوتی ہے۔ امریکہ اور فن لینڈ میں ہونے والی دو اہم تحقیقات نے ثابت کر دیا ہے کہ ورزش اور وزن میں کمی کر کے یعنی ابتدائی زائد وزن کا صرف 5% فیصد وزن کم کر کے خطرناقی عوامل رکھنے والے افراد کو ذیابیطس ٹائپ ٹو لاحق ہونے سے بچا سکتے ہیں۔

ان تحقیقات میں شامل افراد کی غذا میں ثابت





### چھوٹی سی الاپچی اور فائدے بے شمار

یہ عام مصالحہ نظام ہاضمہ بہتر اور خون کی کمی دور کرتا ہے

سبز الاپچی ہندو پاک سمیت متعدد ایشیائی ممالک میں گھروں میں استعمال ہونے والا ایک عام مصالحہ ہے۔ یہ قدرتی تازگی بھی بخشتا ہے اور اس کے طبی خواص بھی بے شمار ہیں۔

#### نظام ہاضمہ میں بہتری لائے

الاپچی کا استعمال آنتوں کی سوزش میں انتہائی مفید ہے جبکہ سینے کی جلن اور مٹی کی صورت میں بھی اسے کارآمد سمجھا جاتا ہے۔ یہ قدرتی طور پر تیزابیت ختم کرنے والا مصالحہ ہے۔ نظام ہاضمہ میں خرابی کی صورت میں دو سے تین الاپچی کے دانے اوزک کا چھوٹا سا ٹکڑا اور دھنیا اچھی طرح چیس کر نیم گرم پانی کے ساتھ استعمال کر لینا مفید ہوتا ہے۔ بد ہضمی کی صورت میں الاپچی کے چند دانے چائے میں شامل کر کے استعمال کرنے سے بھی بد ہضمی دور ہوتی ہے۔ بھوک نہ لگنے کی صورت میں بھی الاپچی کھانا مفید ہے۔

#### سانس کی مہک کے لئے

مٹکی بد بو دور کرنے اور سانس میں فرحت کے لئے بہترین مصالحہ ہے بلکہ اگر جراثیم کش مصالحہ کہا جائے تو بہتر ہے۔ اسے کھانے کے لئے چائے کا پانی ابالتے وقت بھی چند دانے کھولتے پانی میں ڈال دیئے جائیں تو ذائقہ مختلف ہو جاتا ہے۔

#### بلڈ پریشر اور دل کے امراض کے لئے

الاپچی میں پوٹاشیم، میگنیشیم اور کالسیئم دوران خون کو بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ دل کے امراض میں کمی کا باعث بنتا ہے۔ روزمرہ کے کھانوں میں الاپچی شامل کرنا دل کی صحت کے لئے انتہائی مفید ہے جبکہ چائے اور الاپچی کا استعمال بلڈ پریشر کنٹرول کرنے میں معاون ہے۔

#### خون کی کمی دور کرنے کے لئے

سبز الاپچی خون کی کمی سے نمٹنے میں بھی معاون ہے۔ اس میں تانبا، آئرن و فاسفورس اور دیگر دامنز خون کے سرخ خلیات کی پیداوار بڑھاتے ہیں۔ گرم زودہ کے ایک گلاس میں ایک چمکی الاپچی پاؤڈر اور چمکی بھر بلدی شامل کر لینے سے خون کی کمی دور کی جاسکتی ہے۔

#### زہریلے مادوں کے خلاف قوت مدافعت

الاپچی میں معدنی اجزاء کا بڑا حصہ موجود ہے جو جسم میں موجود زہریلے مادوں سے لڑنے کی بھرپور صلاحیت رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ الاپچی میں موجود مفید اجزاء مختلف غدودوں کو بھی تقویت دیتے ہیں۔



## مسٹرڈ سیڈز... رائی کے چھوٹے چھوٹے دانے غذائیت کے بڑے خزانے

### تعارف

مسٹرڈ سیڈز یارائی کے بیج عام طور پر سرخی سے سیاہی مائل زرد رنگ کے گول مثلے نھے نھے دانے ہوتے ہیں جو کہ زیادہ سے زیادہ 1mm سے 2mm سائز کے ہوتے ہیں۔ ایشیائی ممالک میں عام طور سے سرسوں نامی پودے سے حاصل ہوتے ہیں جبکہ بنیاتی وجہ بندی میں اس کا نام براسیکا ہے اور Brassica Juncea نامی پھنکل فیملی سے تعلق رکھنے والے پودوں کی پھلیوں سے یہ نھے بیج حاصل ہوتے ہیں۔

### دوائی و غذائیت اہمیت

رائی کے پیدانے اپنے اندر بے شمار غذائی و دوائی خواص رکھتے ہیں۔ ان سے خوردنی تیل کی بڑی مقدار حاصل کی جاتی ہے۔ 100gm مسٹرڈ سیڈز میں تقریباً 508 کیلو بڑ ہوتی ہیں۔ اسی طرح 100gm بیجوں میں 4.733 وٹامن B3 (نیا سین) ہوتا ہے جو کہ خون میں کو لیسترول اور ٹرائی گلیسرائیڈ نامی مادوں کو متوازن رکھنے میں معاونت کرتا ہے۔ علاوہ ازیں اس میں وٹامن A، B، C اور K بھی موجود ہوتا ہے۔ وٹامن E خون میں موجود چکنائی کو مٹانے کے لئے طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ ہے جبکہ وٹامن A آنکھوں اور جلد کے لئے ناک کی حیثیت رکھتا ہے۔ B-Complex جسم کے مینا بولزم اور نظام عصب کو تقویت دیتا ہے۔

### معدنیات

کیمیشیم، میگنیشیم، کوپر، آئرن، سلینیئم، زنک وغیرہ معدنیات ہیں جو مسٹرڈ سیڈز میں پائے جاتے ہیں۔ ہڈی اور دانتوں کے امراض دور

### سرسوں کی کاشت

مسٹرڈ سیڈز کے حصول کے لئے سب سے زیادہ مینیڈیا میں کاشت کیا جاتا ہے جبکہ پاکستان میں کاشن کے بعد سرسوں خوردنی تیل کے لئے کاشت کی جانے والی دوسری بڑی فصل ہے۔ غذائی تیلوں کا 21% فیصد اس کے ذریعے حاصل ہوتا ہے ان بیجوں سے تیل نکالنے کے بعد بیج جانے والا پھول جانوروں کے لئے بہترین چارے کا کام دیتا ہے جس کے کھانے سے گوشت اور دودھ میں اضافہ ہوتا ہے۔

### سرسوں کا ساگ

اس کی نرم کوٹلیں اور ڈنھل کو سالن کے طور پر پکایا جاتا ہے جو کہ سرد موسم میں جسم میں گرمی و توانائی پیدا کرتا ہے اور بنیاتی لحمیات کا اہم ذریعہ ہے۔ دنیا کے بیشتر ممالک میں ان بیجوں کو پیس کر مسٹرڈ پیسٹ بنایا جاتا ہے جسے سلاڈ کی ڈریسنگ اور سوپ اور چینیوں میں شامل کر کے ذائقے اور صحت کا اہتمام کیا جاتا ہے۔

کرنے اور نشوونما کو بہتر بنانے میں کیمیشیم کی ضرورت عام طور پر ہوتی ہے جو کہ ان بیجوں کو خوراک کا حصہ بنانے سے پوری کی جاسکتی ہے۔ خون کے سرخ ذرات کی پیدائش اور دوران خون کو بہتر کرنے کے لئے کوپر اور آئرن مددگار ہوتے ہیں جبکہ جسم سے فاسد مادوں کے اخراج کے لئے درکار میگنیشیم اور زنک وغیرہ بھی اس کو غذا میں شامل رکھنے سے مل جاتا ہے۔

### عام طبی و روزمرہ استعمال

ان بیجوں سے جو تیل حاصل ہوتا ہے پکانے کے علاوہ جوڑوں کے درد یا گھٹیا کی تکالیف کی صورت میں نیم گرم تیل سے مساج درد میں کمی اور آرام دیتا ہے۔ آنسوؤں کی خشکی یا قبض کی صورت میں مسٹرڈ سیڈز کو پیس کر باریک سفوف کی شکل میں دیا جاتا ہے جس سے آنسوؤں میں لعاب نما رطوبت میں اضافہ ہوتا ہے جو ریاح اور قبض کو دور کرتا ہے۔ علاوہ ازیں بالوں کی بڑھوتری اور ان کے سفید ہونے سے روکنے کے لئے بھی سرسوں کا تیل مساج کیا جاتا ہے۔





## اجوائن کے کرشمے بے شمار

ذائقے اور صحت کے لئے کریں استعمال

چڑی بوٹیوں کی افادیت زمانہ قدیم سے مسلم ہے۔ ترقی یافتہ اور ترقی پذیر ممالک میں لوگوں کی اکثر تعداد میں مختلف بیماریوں اور گھریلو لوگوں کے ذریعے عام بیماریوں کا علاج فروغ پا رہا ہے۔ جینینا قدرتی چڑی بوٹیوں کے استعمال سے لوگوں کی صحت پر جو بہتر ویر پانثرات مرتب ہو رہے ہیں اس سے اسے بے پناہ مقبولیت حاصل ہو رہی ہے۔ چڑی بوٹی میں خواتین کے بچوں کو اور بیاختیاری نہیں دیتی بلکہ انہیں سونف کا پانی پلایا جاتا ہے۔ ان کا خیال ہے سونف کا پانی ابال کر اگر بچے کو پلایا جائے تو یہ پیٹ کی کئی تکالیف سے نجات دلاتا ہے۔

### بیس اور اجوائن کے سیو:

بیس	3 کپ
اجوائن	2 چائے کے گچ
بلدی	آدھا چائے کا گچ
لال مرچ پیسی ہوئی	1 گچ
نمک	حسب ذائقہ
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے حسب ضرورت

ترکیب:

اجوائن کے بیجوں کو موٹا موٹا کوٹ لیں۔ ایک پیالے میں بیس اور اجوائن بلدی نمک اور لال مرچ ڈال کر آدھا کپ پانی سے گوندھ لیں۔ اسے ذرا نرم گوندھیں۔ ایک دو قطرے آئل لگا دیں تاکہ چپکے نہیں۔ اب اسے ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ سیو بنانے کا سانچا لے کر اسے چکنا کر لیں۔ اس سانچے میں گوندھے ہوئے بیس کو بھر دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر لیں۔ اس پر سانچا رکھیں اور گوندھے ہوئے بیس کو دبا کر کڑا ہی میں ڈال دیں۔ سانچے سے سیو نکال کر کڑا ہی میں گریں گے۔ اب انہیں ڈیپ فرائی کر لیں پھر نکال کر فٹو پیپر پر رکھ دیں تاکہ تیل جذب ہو جائے۔ ٹھنڈا ہونے پر انہیں توڑ لیں اور چار میں رکھ لیں۔

گھریلو خواتین اجوائن عام ایسے کیوان میں بھی استعمال کرتی ہیں جو دیر سے ہضم ہوتے ہیں جیسے پکڑوں، پکوری اور کڑی وغیرہ میں اس کا استعمال اس لئے کیا جاتا ہے تاکہ کھانا ہضم ہو جائے۔ اجوائن میں یہ خاصیت ہے کہ یہ کھانا ہضم کرتا ہے اور بھوک بڑھاتا ہے۔ موسوں کی پیٹی میں بھی اسے استعمال کیا جاتا ہے۔ فرائی چھلکی کے مصلحے میں اسے خاص طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے پھلکی کا نہ صرف ذائقہ دو بالا ہوتا ہے بلکہ اس کو زود ہضم بھی کر دیتا ہے اور سب سے زیادہ تو اسے آج کل پڑا میں استعمال کیا جاتا ہے۔

گھریلو خواتین سردیوں کی آمد پر اجوائن سے مختلف کیوان بھی تیار کرتی ہیں چونکہ اس کی تاثیر گرم ہوتی ہے اور اس کو سردی کے مضر اثرات سے بچاؤ کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس لئے سردیوں کی آمد پر گھر کی بڑی بوڑھیاں اجوائن سے بنی اشیاء تیار کرتی ہیں اور خاص طور پر بچوں کو اسے کھلایا جاتا ہے اور بڑے بھی لطف اندوز ہوتے ہیں۔ ذیل میں چند کیوان کی ترکیب دی جا رہی ہیں جسے گھر میں آپ باآسانی تیار کر سکتی ہیں اور اپنے اہل خانہ کو سردی کے موسمی اثرات سے محفوظ رکھ سکتی ہیں۔

### اجوائن کی مٹھریاں:

اجزاء:

میدہ	2 کپ
سوچی	1 کپ
اجوائن	1 ٹی اسپون
کھن	1 ٹی اسپون
نمک	حسب ذائقہ
ڈالڈا کوکنگ آئل	ڈیپ فرائی کے لئے

ترکیب:

میدہ، سوچی، کھن، نمک اور اجوائن کو کس کر کے پانی کے ساتھ گوندھ لیں کچھ دیر ڈھک کر رکھ دیں۔ تقریباً آدھے گھنٹے کے بعد ان کے چھوٹے چھوٹے بیڑے بنالیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اب ان کی چھوٹی مٹھریاں تیل کر تیل میں ڈیپ فرائی کریں۔ سردیوں کی خوبصورت نمک شاموں میں چائے کے ساتھ اسے پیش کریں۔ بچے بڑے سب ہی شوق سے کھائیں گے۔

اللہ تعالیٰ نے ہمیں بے شمار نعمتیں عطا کی ہیں۔ اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ برکت میں کوئی نہ کوئی افادیت پوشیدہ ہے۔ ایسی ہی ایک اجوائن ہے جس میں اللہ نے کئی خاصیتیں پوشیدہ رکھی ہیں۔ یہ سردی سے بچاؤ کے ساتھ ساتھ کئی امراض میں مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔ اجوائن سیاہی مائل ایک ایسا بھورا گچ ہے جس کی تاثیر گرم و خشک ہے۔ اجوائن کی دو مشہور اقسام ہیں۔

### اجوائن دیسی (اجوائن خراسانی)

دیسی اجوائن دھینے کے بیجوں سے مشابہت رکھتی ہے۔ اس کا ذائقہ تلخ ہوتا ہے۔ اس کا پودا Soyab کے پودے کی طرح ہوتا ہے۔ اس کا بھول سفید رنگ کا ہوتا ہے بھولوں کے بعد اس پر چھوٹے چھوٹے گچ لگتے ہیں جو دیسی اجوائن کے دانے کہلاتے ہیں۔ اجوائن کے یہ دانے مختلف کیوان میں استعمال ہونے کے ساتھ ساتھ مختلف امراض کے لئے بھی استعمال کی جاتی ہے۔ یہ جگر کی سختی دور کرتی ہے۔ یہ جسم کے زہریلے مادوں کو تحلیل کرتی ہے دل کو طاقت فراہم کرنے کے علاوہ اجوائن اعصابی درد کے لئے بہت مفید ہے۔ اس کا عرق معدے اور جگر کے کئی امراض میں اسیر کا کام کرتا ہے۔ گلے کے امراض خاص طور پر ناسلہ کے لئے اجوائن مفید ہے۔ 2 گچ دیسی اجوائن کو ایک گلاس پانی میں اچھی طرح جوش دیں پھر اس نیم گرم پانی سے صبح و شام غرارے کریں۔ پہلے دن سے ہی فائدہ محسوس ہوگا۔ ناسلہ یا گلے کے امراض میں ترش اور تکی ہوئی چیزوں سے پرہیز کرنا چاہئے اور اس علاج کو 15 سے 20 دن تک جاری رکھنا چاہئے۔ گلے کے ہر مرض میں افادہ ہوگا۔ زکام کی صورت میں اجوائن کو گرم کر کے ٹیل کے کپڑے میں پونٹی بنا کر سو گھنٹے سے چھینکیں آتی ہیں جس سے زکام کا زور ٹوٹ جاتا ہے۔





## چھاتی کا خود سے معائنہ

# بریسٹ کینسر

امید کی شمعیں روشن رکھئے

ایشیا بھر میں پاکستان ایسا ملک ہے جہاں سینے کے سرطان کے مریضوں کی تعداد بڑھتی جا رہی ہے۔ متعدد سماجی تنظیمیں بریسٹ کینسر سے شعور اور آگاہی کے لئے مہم چلاتی ہیں تاکہ خواتین میں صحت کا شعور پیدا ہو اور وہ بروقت تشخیص کے بعد کسی بھی ناگہانی سانحے سے بچنے کے لئے چوکس ہو جائیں۔

عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ خواتین جسم کے نازک اعضاء کی بدلتی رنگت درد کی کیفیت اور ہر قسم کی غیر معمولی تبدیلی کا کسی سے ذکر نہیں کرتیں۔ شرم کے باعث بھی کئی تکالیف کو چھپایا جاتا ہے اور جب درد ناقابل بیان حد تک تکلیف دہ ہو جائے تب ہی کسی سے ذکر کرتی ہیں۔ ڈاکٹر ونیڈ سومرو کراچی کے لیاقت بخش اسپتال میں بریسٹ کینسر اسپیشلسٹ کے مطابق سینے کے سرطان کی بنیادی وجوہات میں دیر سے شادی کرنا دیر سے ماں بننا ہارمون تھرائی اور مہردہٹی اسباب ہو سکتے ہیں۔ لہذا ہر سال اپنا میوگرام کرانا ضروری ہے۔ خاص کر ایام کے بعد چیک اپ کروایا جائے تاکہ کسی قسم کے خدشے کو تقویت نہ مل سکے۔

چھاتی کے سرطان کے بارے میں خواتین کے لئے معلوماتی مہم پاکستان کی خواتین میں آج کل چھاتی کا سرطان عام ہوتا جا رہا ہے۔ چھاتی کے سرطان کا پتہ لگانے کے لئے ڈاکٹروں کی یہ تجاویز ہیں:

- مینے میں ایک مرتبہ چھاتی کا خود سے معائنہ
- سال میں ایک مرتبہ ڈاکٹروں/ماہرین سے معائنہ
- 40-35 سال کی عمر کے بعد سال میں ایک مرتبہ چھاتی کا ایکسرے (Mammogram)

کوئی ابھار یا گھٹلی وغیرہ تو نہیں۔ اسی طرح بغل کا اور چھاتی کے اوپر والے حصے کا بھی معائنہ کریں۔ یہی پورا عمل دوسری چھاتی کے لئے بھی دہرائیں۔

### آئینے کے سامنے

آئینے کے سامنے کھڑی ہوں اور پھر ہاتھ اوپر کر کے ان چیزوں کا جائزہ لیں۔

- کوئی نمایاں گھٹلی
- چھاتی کے رنگ سا زیا گھٹل میں تبدیلی
- جلد کی کھر دراہت یا ناہمواری
- نیل کا چانک اندر دھنسا

### لیٹے ہوئے

• دائیں چھاتی کا معائنہ کرنے کے لئے چت لیٹ کر اپنا دایاں ہاتھ سر کے نیچے رکھیں۔ بائیں ہاتھ کی درمیانی تین انگلیوں کی پوروں کو دائیں چھاتی کے گرد گھمائیں (جیسے کے پہلے مرحلے میں)۔ یہی عمل بائیں چھاتی کے لئے بھی دایاں ہاتھ استعمال کرتے ہوئے دہرائیں۔ پھر نیل کو آہستگی سے دبا کر دیکھیں کہ کہیں کوئی مواد تو خارج نہیں ہو رہا۔

زندگی محبتوں کا سندیرہ لاتی ہے۔ ہر نیا طلوع ہونے والا دن چھٹی رات کے تمام کرب اور اذیتوں کو اندھیرے ہی میں فنا کر کے آگے بڑھ جائے مگر اس کے لئے آپ کو اپنے کنبے اور اپنے لئے صحت مند جسم اور توانا ذہن درکار ہے۔

### چھاتی کا خود سے معائنہ 3 آسان مرحلے

چھاتی کے سرطان کے بارے میں خواتین خود اپنا معائنہ کر کے پتہ لگا سکتی ہیں۔ لہذا ضرورت اس امر کی ہے کہ چھاتی کے خود سے معائنے کا طریقہ سیکھا جائے اور ہر ماہ ایام کے ایک نئے بعد معائنہ کیا جائے۔ صحیح اہمیت مند حالت میں چھاتی کیسی لگتی ہے یہ دیکھیں اور محسوس کریں اور اگر کوئی تبدیلی رونما ہو تو ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

### نہاتے وقت

اپنا دایاں ہاتھ اوپر اٹھائیں اور بائیں ہاتھ کی تین درمیانی انگلیوں کی پوروں سے دائیں چھاتی کا معائنہ کریں۔ معائنے کے لئے انگلیوں کی پوروں کو چھاتی کے ہر دلی کنارے کے اوپری حصے پر رکھیں اور چھاتی کو دباتے ہوئے پورے گولائی میں گھمائیں۔ جب ایک چکر ختم ہو جائے تو انگلیوں کی پوروں کو تھوڑا سا نیل کی جانب ہٹا کر دوبارہ پوری گولائی کو محسوس کرتے ہوئے دائرہ مکمل کریں۔ یوں پوری چھاتی بشمول نیل کا معائنہ کریں اور دیکھیں کہ کہیں





## کیسی ہونی چاہئے آپ کے کھانے کی پلیٹ؟

غذا اور صحت کا کیوں ہوتا ہے گہرا تعلق؟  
آپ وہی نظر آتے ہیں جو آپ کھاتے ہیں

ڈاکٹر راشد علی

اس لئے کہ یہی اجزاء جو غذائی اشیاء میں موجود ہوتے ہیں ہمیں توانا اور صحت مند رکھتے ہیں اور ان کی کمی یا زیادتی بیماریوں کا سبب بنی جاتی ہے۔ دراصل کھانے پینے کی اشیاء کا تعلق بیماری یا صحت کے حوالے سے اس پر منحصر ہے کہ کون سا اجزاء کتنی مقدار میں کس وقت اور کس نوعیت کی اشیاء کے ساتھ کھایا جا رہا ہے مثلاً نشاستہ غذا کا اہم حصہ ہے توانائی پہنچاتا ہے اور بھی بہت سے فرائض انجام دیتا ہے اور متوازن غذا میں سب سے زیادہ مقدار میں درکار ہوتا ہے لیکن توازن سے ہٹ کر اسے زیادہ یا کم کھانے لگیں تو بیماری کا باعث بنتا ہے۔

### زیادہ نشاستہ کھانے کا نقصان

اس سے ذیابیطس اور موٹاپا ہوتا ہے۔ کمزوری برپا ہے اور یہ ہماری دفاعی نظام کو بھی متاثر کرتا ہے۔

### نشاستہ کیا ہے؟

یہ بہت سے مرکبات کا مجموعہ ہے جیسے Starch شکر گلوکوز Glycogen یا فائبرو وغیرہ۔ یہ اجزاء مختلف غذائی اشیاء میں ہوتے ہیں۔ اسٹارچ اناج والوں اور آلو وغیرہ میں زیادہ ہوتا ہے جبکہ گلوکوز اور شکر پھلوں کے ساتھ ساتھ کھجور اور آم میں استعمال ہوتی ہے۔ بے شک یہ غذائیں کھائی جاسکتی ہیں تاہم انہیں ملا جلا کر یا بدل بدل کر کھانا اچھا ہوتا ہے۔ بجائے ایک ہی طرح کا اناج 'ترکاری اور پھل وغیرہ کھانے کے۔ کچھ ترکاریوں میں اسٹارچ زیادہ ہوتا ہے مثلاً آلو اور شکر قند وغیرہ ہیں۔

### متوازن غذا کیا ہوتی ہے؟

متوازن غذا کی تعریف یہ ہے کہ اس میں لازمی مرکبات Nutrients اور توانائی موجود ہو۔ اس میں کوئی جز و نقصان نہ ہو۔ ایک صحت مند خاتون کو پورے دن میں تقریباً 2000 کیلو یز یا اتنی توانائی درکار ہوتی ہے جبکہ مرد کو تقریباً 2500 یا 3000 کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر ہم اس توانائی میں توازن نہیں رکھتے تو بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔

### توانائی میں توازن کیسے رکھا جائے؟

کبھی کبھی ایک غذا مسلسل نہ لی جائے۔ صرف چکنائی سے غذا نہ حاصل کی

جائے۔ مناسب مقدار میں پروٹین اور کاربوہائیڈریٹس لئے جائیں تو اسٹروک کا خطرہ نہیں رہتا۔ اگر غذا میں گوشت کی مقدار زیادہ ہو جائے تو گروے کی بیماری کا اندیشہ ہو جاتا ہے۔ کیلوریز کا تناسب اور توانائی کا ہونا بہت ضروری ہے۔ متوازن غذا کا مطلب یہ ہے کہ دن بھر میں جتنی توانائی درکار ہو اس کا 30% فیصد حصہ چکنائی یا 58% فیصد نشاستہ (Starch) اور صرف 12% فیصد حصہ پروٹین سے حاصل کیا جائے۔

قدرت نے ہمارے لئے غذاؤں کا وسیع انتخاب اور بڑی گنجائش رکھی ہے۔ ضروری نہیں کہ روزانہ ہی غذا میں توازن رکھا جائے اور ہمیشہ نئی ہی غذا کھائی جائے بلکہ کسی دن بریانی 'پڑا' برگر بڑی اور آسکریم وغیرہ بھی شامل کئے جاسکتے ہیں اور دوسرے دن سادہ غذا جیسے وال چاول اور سبزی کھائی جائے تو صحت بخش کھانے کی پلیٹ کا تصور عملی شکل میں نظر آ سکتا ہے۔

صحت بخش کھانے کی پلیٹ وہی ہوتی ہے جسے ہم تین حصوں میں بانٹ سکیں تو اس کا ایک تہائی حصہ اناج والی اشیاء کا ہو۔ روٹی چاول پاستا اور رول وغیرہ اور دوسرا حصہ پھلوں اور ترکاریوں کا ہو تیسرا حصہ پھر 3 حصوں پر منقسم ہو۔ ایک حصہ چکنائی اور شکر (کوئی سوٹ ڈش) فراہم کرے دوسرا پروٹین والی اشیاء جیسے انڈا گوشت 'مچھلی' مرغی وغیرہ اور تیسرا حصہ دودھ یا دودھ سے بنی غذا پر مشتمل ہو۔

اگر ہماری صحت بخش کھانے کی پلیٹ ہمیں اپنا وزن چارٹ کے مطابق قابو میں کرنے میں مدد دیتی ہے تو ہم صحت کے صحیح راستے پر گامزن ہیں لیکن اگر وزن بہت زیادہ ہے یا کم ہے تو یقیناً ہماری غذا متوازن نہیں۔ مشہور کہادت ہے کہ "آپ وہی نظر آتے ہیں جو آپ کھاتے ہیں" چنانچہ اچھا نظر آنے کے لئے ضروری ہے کہ اپنے وزن پر قابو پایا جائے۔ کھانا اتنا ہی کھایا جائے کہ جو بیماری کا سبب نہ بنے اور احتیاط سے غذا کا چناؤ اور طرز زندگی میں مثبت تبدیلی براندیشی سے نجات دلائی ہے۔



## زنک... معدنیات کا بہترین جاؤب ہے

انٹرنیشنل زنک ایسوسی ایشن کا مطالعاتی جائزہ

زنک انسانی DNA کی افزائش اور اس کی مرمت میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ نہ صرف ہڈیوں کی تھکنے اور زخموں کے شفا میں اہم کردار ادا کرتا ہے بلکہ یہ حاملہ خواتین میں سنگلیات کی مقدار کو پورا کرنے میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

WHO کے مطالعے کے مطابق زنک کی کمی کا تعلق کھانے پینے میں سنتر کی

جاہلیت کم ہونے سے ہوتا ہے۔ انٹرنیشنل زنک ایسوسی ایشن کے مطابق زنک کی کمی کی وجہ سے بچوں میں قوت مدافعت کم ہوتی ہے اور ان کے بیمار ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ وہ بچے بھی جو سن بلوغت کے مراحل میں ہوتے ہیں ان کے لئے زنک بہت اہم ہے۔

زنک دھات ہے اور میڈیسن سے اس کا کیا تعلق ہے؟ تقریباً 70 برس پہلے ایران اور مصر میں زنک کی کمی تشخیص ہوئی تھی یعنی بزرگوں برس سے بیماریاں ساتھ ساتھ چلتی آ رہی ہیں۔ اگر آپ کے بچے کا قد چھوٹا رہ جاتا ہے اور وہ ہر موسم میں بیمار رہتا ہے تو اس کا ٹیسٹ ضرور کروائیے۔ کہیں ایسا تو نہیں کہ اس کی آنتیں زنک کو جذب نہ کر پار رہی ہوں۔ جیسے جیسے عمر بڑھتی ہے جسم میں زنک کی مقدار کم ہوتی چلی جاتی ہے۔ انسانی نشوونما کے لئے غذائیت کے سچے جزو لازماً درکار ہوتے ہیں ان میں پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، چکنائی (Fats) وٹامنز اور سٹریجن میں آئرن زنک کو پر اور سلیئم شامل ہیں۔ سنٹر میں یہ دھاتی جزو زنک نمایاں اہمیت کا حامل ہے۔

ڈائری میں زنک کا کردار

زکام کے علاوہ ڈائری میں مریض کو زنک پر مشتمل غذا میں یا ادویات دی جائیں تو جلدافاقہ ہوتا ہے۔ ایسا بچا گلے کا مادہ کے لئے ڈائری سے محفوظ ہو جاتا ہے۔

زنک جلدی امراض میں تریاق

جلد جسم کا سب سے بڑا عضو ہے۔ سر سے پاؤں تک جلد ہی جلد ہے۔ بال اور ناخن بھی جلد ہی کا حصہ ہیں۔ اگر جلد نہ ہوتی تو ہم زندہ نہیں رہ سکتے کیونکہ ہمیں کوئی نہ کوئی انفیکشن ہوتا اور ہم اس سے پیدا ہوتے ہی مر جاتے سو یہ ہماری جلد ہی ہے جو کہ تمام اعضاء کو محفوظ رکھتی ہے۔ انسانی جلد کے خٹلے چھڑتے چلے جاتے ہیں اور ان کی جگہ نئے خٹلے آتے رہتے ہیں۔ ہماری پرانی جلد اترتی جاتی ہے اور اس کی جگہ نئی جلد آتی رہتی ہے اگر ایسا نہ ہوتا تو ہماری جلد پر گندی جلد کی ایک موٹی تہ بن جاتی سوائے اللہ تعالیٰ نے ہمارے اندر ایک میکروم بتایا کہ پرانی جلد کی جگہ نئی جلد آتی رہتی ہے اور بال بھی چھڑتے ہیں۔ ان کی جگہ نئے آ جاتے ہیں تاہم بہت زیادہ بالوں کا گرنا ہی کمی کے سبب بھی ہو سکتا ہے۔ جلد

کیوں ہیں؟ کسی زمانے میں ناشتے پر دودھ دہی مکھن دہی انڈے یارات کا بچا ہوا ساکن اور پراٹھے ہوا کرتے تھے۔ آج کل ناشتے بھی کم غذائیت والی خوراک پر مشتمل ہوتے ہیں۔ کھانے میں فاسٹ فوڈ اور سافٹ ڈرنکس لئے جاتے ہیں۔ بچیاں بچے کہ اب فوجوان لڑکیوں کے چہروں پر کیل مہاسے زیادہ نکلتے ہیں۔ ہمارے طرز زندگی میں ایسی تبدیلیوں نے جلدی امراض میں اضافہ کر دیا ہے۔

یہ جینیاتی امراض کے لئے بہترین دفاعی قوت ہے

جیسا کہ انسانی نشوونما کا انحصار انفرادی سطح پر صحت کے معیار سے ہوتا ہے اسی طرح نسل در نسل جینیاتی امراض اور خواص بھی منتقل ہوتے ہیں۔ متوقع ماؤں کے لئے اندرونی نظام کی صحت برقرار رکھنے کے لئے بھی زنک بہت ضروری ہے۔ جینیاتی امراض کے لئے ہمیں بھرپور قوت مدافعت درکار ہوتی ہے۔ اسی طرح بچپن سے جوانی کے دور میں داخل ہوتے وقت بھرپور قوت کا ہونا بھی اسی معدنی جزو کی بدولت ممکن ہے۔ کمی ہو جانے کی صورت میں ہارمونز پر منفی اثر پڑتا ہے۔ رات کے وقت سنانی کا کم ہونا وٹامن A2 کے ساتھ ساتھ Zinc کی کمی سے بھی تعلق رکھتا ہے۔ مغربی ممالک میں بچوں اور بڑوں کو معالج زنک کا سپلیمنٹ تجویز کرتے ہیں تاہم ایک نارل ڈائنٹ میں بھی یہ موجود ہوتا ہے بشرطیکہ ہم خوراک کا تناسب مد نظر رکھ کر استعمال کریں۔

زنک کے غذائی ذرائع

شیل فیش اور Oysters 'اناج' حیوانی پروٹین (گوشت سفید اور سرخ دونوں) اگر آپ سبزی خور ہیں تو لازم ہے کہ ڈاکٹر کے مشورے سے زنک سپلیمنٹ استعمال کئے جائیں۔ غرضیکہ متوازن غذا استعمال کر لی جائے تو صحت کے مسائل کم سے کم پیدا ہوتے ہیں۔





## گرتے بالوں سے نہ ہوں پریشان

دومونہے اور جھڑتے بالوں کا کریں قدرتی علاج

دومونہے یا نہ ہونے ڈاؤن ہونے بڑھ جاتیں یا بالوں بیماری جھلکی سے نال ہونے ہیں کمزور سے ہیں گرتے ہیں یا بالوں جھلکی سے۔  
گرتے ہیں لیے نہیں ہوتے یا جھڑتے ہیں۔ سوانی حسن اور شخصیت کا جمال لاتی پہلو مانو پڑے لگتا ہے۔

میوہ جات اور دودھ یا دیہی کو توازن کے ساتھ شامل کر لیں اور بھوکا رہنے کی عادت ترک کر دیں۔

ورزش میں یوگا آسن کا بہتر انتخاب کیا جاسکتا ہے کیونکہ یوگا تو سونے کے کمرے میں بھی کیا جاسکتا ہے اور اس کے لئے چوہل قدمی کرنے کے لئے دریا سندھ کنارے سے یا پارکوں میں جانے کا اہتمام بھی نہیں کرنا پڑتا۔ بس یہ دھیان رہے کہ جس جگہ ورزش کر رہے ہوں وہاں تازہ ہوا کا گزر ہونا لازمی ہے تاکہ نظام تنفس کو آکسیجن مل سکے۔

گھریلو ترکیب بھی آزمائیے:

200 گرام	دال ماش
100 گرام	مہندی کے پتے
50 گرام	کلوشی

ان تمام اشیاء کو باریک چیس کر دی میں ملا لیں۔ اس پیسٹ کو بالوں میں لگائیں اور دو گھنٹے بعد بال دھو لیں۔ بے بی شیمپو استعمال کرنا قدرے بہتر ہے کیونکہ یہ نسبتاً ہلکا اور تیز خوشبودار نہیں ہوتا۔

چند تیلوں کو ملا کر لگانے سے بال بہتر ہو جاتے ہیں مثلاً روغن ارغڑ 100 ملی لیٹر روغن بادام 100 ملی لیٹر روغن ناریل 100 ملی لیٹر اور روغن تارا میرا بھی 100 ملی لیٹر اسی طرح سرسوں کا تیل بھی اسی وزن میں ملا کر شیشے کی بوتل میں محفوظ کر لیں۔ چفتے میں دو بار بھی استعمال کر لیا جائے تو بالوں کا روکھا پن بھی دور ہوتا ہے اور قدرتی چمک پیدا ہو جاتی ہے۔ چند ہی ہفتوں میں بال گھٹے سیاہ اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔

تجویر ہر ایک کے لئے قابل عمل ہے۔ اس سے اندرونی جلد میں موجود خون کی باریک شریانوں میں قوت اور سرعت پیدا ہوگی جس سے سر کے تمام بالوں کو خون کی فراہمی بھی شروع ہو جائے گی۔ تازہ خون بالوں کی جڑوں تک پہنچے گا تو ان میں جان بھی پیدا ہوگی اور بال نونے کا سلسلہ بھی رکے گا۔

بال سادگی سے دھونا بھی سیکھ لیں:

2 عدد	دسی اٹڑے
5 ملی لیٹر	روغن بادام
5 ملی لیٹر	لیمون کارس
2 عدد	آملہ

آملہ چیس کر ان تمام اشیاء میں ملا لیں۔ ایک پیسٹ بنا کر 5 منٹ تک بالوں کی جڑوں اور سروں تک لگائے رکھیں۔ ہلکے ہاتھوں سے بالوں کو ملیں اور نیم گرم پانی سے بال دھو لیں۔ یہ بھی ایک سستا اور قابل عمل علاج ہے۔ لیمون میل کا تازا ہے آملہ بالوں کی قدرتی غذا ہے۔ روغن بادام بالوں میں چمک دمک لائے گا اور یہ سادہ سا ایگ شیمپو ہر طرح کے کیمیائی اثرات سے بھی مبرا ہے۔ ہر روز نہ سہی بالوں کے مسائل میں ضرور استعمال کریں۔

### بالوں کی کمزوری دور کرنے کے لئے

بالوں کی کمزوری کی ایک اہم وجہ متوازن غذا اور لڑکیوں میں بڑھتا ہوا ڈاؤننگ کارہنجان ہے۔ اپنی غذا میں پھلی سبزیاں پھل دالیں سرخ گوشت خشک

ایک بھی بال آپ کے سامنے گرنے تو بڑا صدمہ ہوتا ہے۔ دنیا کی کوئی خاتون کبھی نہیں چاہے گی کہ اس کے بال گرتے رہیں۔ پچھلے وقتوں میں بھی بالوں کو حسن کا پیمانہ اور شخصیت کا معیار قرار دیا جاتا تھا آج بھی ہماری فکر کے زاویے وہی ہیں۔ براہ عمل بال شخصیت کا ایسا حصہ ہیں جو کبھی بھی فیشن یا ماحول سے الگ نہیں کئے جاسکتے۔

بال گرنے لگیں، دومنہ کے ہونے لگیں یا بڑھنا رک جائیں تو پس منظر میں کئی وجوہات ہو سکتی ہیں اور ابتدائی اسباب کی نشاندہی کرنا بہت مشکل ہوتا ہے جس کی وجہ سے بالوں کے گرنے کے مسئلے کو دو اڈوں کے ذریعے حل کرنے میں دشواری ہوتی ہے۔

سر کی جلد پر جراثیم یا پھپھوند کا حملہ بھی ایک اہم وجہ ہو سکتی ہے اور جسم میں کسی جگہ انفیکشن کی صورت میں بھی بال گرنا شروع ہو سکتے ہیں تاہم ذرا اپنے روزمرہ کے معمولات پر بھی دھیان دیں۔ کیا آپ خود تو اپنے بالوں کو نقصان نہیں پہنچا رہیں یعنی کہیں آپ اشتہاروں سے متاثر ہو کر کبھی بھی کوئی بھی شیمپو استعمال کرنے لگی ہیں؟ یا بالوں کو بار بار بارڈائی کروا رہی ہیں؟ پانی کم پیتی ہیں اور سبزیاں پھل نہیں کھاتیں بہر حال زیر نظر مضمون میں آسان، سادہ اور قابل عمل مشورے دیئے جا رہے ہیں پڑھیے...

### سکری اور خشکی کے علاج کے لئے

تین یا چار لیٹروں کا رس نکال لیں اور بالوں کی جڑوں تک اس رس سے مساج کریں۔ آدھے گھنٹے بعد سرسوں کے تیل سے اسی طرح مالش کریں۔ بعد ازاں باریک کنگھی سے سر صاف کر لیں سکری اور خشکی جھڑ جائے گی۔ اگر بال دومونہے ہوں تو انہیں بھی ہاتھ میں لے کر اسی طرح مالش کی جائے۔ خشکی دور کرنے کی یہ سادہ اور آسان



## یوگا... نئی ماؤں کے لئے

### 2 محفوظ ورزشیں

زچگی کو پر لطف بنائے رکھے

اپنے وجود میں نئی زندگی کو پیلتے ہوئے محسوس کرنا اور لمحہ بہ لمحہ بدن کی بدلتی ہوئی کیفیت سے گزرنا بھی اپنی نوعیت کا خوشگوار تجربہ ہوتا ہے۔ ماں بننے والی خواتین جانتی ہیں کہ بعض ایسی غذائیں جو پہلے پسند نہ تھیں اب جی چاہتا ہے کہ انہیں چکھنے میں کوئی حرج تو نہیں۔

5. گہری سانس لیں منہ کھلا چھوڑیں سینے کو پھلا کے گہری سانس لینے سے چہرے کے عضلات سے اٹھن جاتی رہتی ہے۔  
The Refresher تازہ دم ہونے کے لئے:

نئی ماں بننے والی خواتین کو گھریلو یا ملازمت کے سلسلے میں نارمل روٹین کے تمام کام کرنے ہوتے ہیں لہذا قبول کرنے کے بعد ان کا تازہ دم ہونا بھی بہت ضروری ہے۔ یہ بھی جسم کو آرام پہنچانے کی ایک بھرپور مشق ہے۔

1- دونوں ٹانگوں کو ذرا فاصلے پر رکھتے ہوئے کھڑی ہو جائیے۔ بازوؤں کو جسم سے مس کرتے ہوئے سیدھے رکھئے۔ ایک سے دس بار کئی کیجئے۔

2- اسی حالت میں کھڑی رہ کر سر اور بازوؤں کو فرش کی طرف خم دیں اور 10 تک گنتی گن کر قدرے زیادہ جھکاؤ کے ساتھ ایک بار پھر ایک سے دس تک کی گنتی کریں۔

3- اسی حالت میں کھڑی رہ کر سر اور بازوؤں کو اتنا خم دیں کہ جسم کے اوپر کا دھڑکیوں کو چھوئے۔

4- داییں اسی حالت میں لوٹ آنے کے لئے جسم کو سیدھا کرنا شروع کریں۔ بالوں کو سر کی پشت پر آگے لے آئیے ویسے اس خم والی پوزیشن میں بال خوب بخواس حالت پر آ جائیں گے۔

5- اب کاندھے سیدھے کر لیجئے اور گروں کو آرام سے سیدھا کیجئے واپس پہلی پوزیشن پر آ جائیے۔

غذائی انتخاب:

سبزیاں، پھل، سفید گوشت، والیس، وٹی، بادام والا دودھ اور پھلوں کے جوسز بھی ضروری ہیں۔ سبزیوں میں پالک، منتر، گرجا، یا وہ لیں تاکہ آئرن اور بنا کیریوٹین کے ساتھ ساتھ وٹامن C بھی مل جائیں مگر یہی ضرور کھائیں۔ تازہ پھل، پھلوں کو آدھا چائے کا چمچ شہد ملا کر کھائیں یا پھلوں کے Chunks ملا کر کھائیں مگر تازہ دہی کھائیں۔ اس سے کیلشیم بھی ملے گا اور تلی کی کیفیت میں یہ عمدہ ترین تریاق ہے۔

ذہنی تگمات سے بچ سکتی ہیں۔ زچگی کے ابتدائی دنوں میں ہی نہیں پورے 3 ہفتوں تک الجھنوں سے دور رہنا ضروری ہے۔ اشتقاق سے روحانیت کا رجحان بڑھتا ہے۔

آپ کی جسمانی حالت کی تبدیلی اور وزن بڑھنے کی رفتار مناسب رہتی ہے۔ عام طور پر خواتین اچھا کھانے اور زیادہ مقدار میں کھانے کو ماں بننے والی خواتین کے لئے لازم سمجھتی ہیں جبکہ بھاری بھارے مصالحے دار اور تلی ہوئی بے تحاشہ خوراکیں محض وزن بڑھاتی ہیں۔

یوگا دوران خون اور نظام تنفس دونوں کو بہتر بناتا ہے:

اس مخصوص ورزش میں Corpse اور Refresher کی ورزشیں سادہ کھل اور متوازن ورزشیں ہیں۔

The Corpse سونے کے لئے آئیڈیل پوجہ:

یہ ایسا پوجہ ہے جس میں بدن کو ڈھیلا رکھ کر لیٹا جاتا ہے۔ جسمانی عضلات، ذہن اور سانس لینے کے عمل میں بہتری آتی ہے۔ جب کبھی دباؤ کی کیفیت میں ہوں یا گھریلو کام کاج کی زیادتی کی وجہ سے شگفتا ہونے لگے تو اس سادہ اور آسان ورزش سے مسفید ہوا جاسکتا ہے۔ دوپہر کے وقت قبول کرتے ہوئے اسی پوزیشن پر پون گھنٹہ لیٹے رہنے سے آپ خود کو ہلکا پھلکا تصور کریں گی۔

1- فرش پر چادر بچھا کر تھوڑے فاصلے سے ٹانگوں کو پھیلا کے لیٹ جائیں اور دونوں بازوؤں کو کبھی تھوڑی دور سیدھا کر کے بدن کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

2- آرام سے لیٹ کر دباؤ کی کیفیت سے (شعوری طور پر) نکلنے کی کوشش کریں۔

3- پٹیوں کو تختی سے نہ بھینچیں اور نہ سیدھا رکھیں بلکہ Curl کی شکل میں موڑے رکھیں۔

4- ٹھوڑی کو آرام سے سیدھا رکھیں۔ تختی سے اوپر نہ اٹھائیں نارمل حالت میں لیٹیں اور آنکھیں موند لیں۔

ڈاکٹر بھی یہی کہتے ہیں کہ آپ زچگی کو پر لطف اور خوشگوار انداز میں محسوس کریں۔ خوش رہنے کی کوشش کریں مثبت انداز فکر اختیار کریں تاکہ ذہنی و جذباتی صحت کا اثر بچے پر اچھا پڑے۔ نئی ماؤں کو ابتدا میں چار ہفتے کے بعد اور پیدائش کے مرحلے مکمل ہوتے ہوئے ہر ہفتے طبی معائنہ اور خصوصی نگہداشت کرنا ہوتی ہے۔ نو ماہ کا یہ عرصہ خوشدلی اور بھلے انداز سے گزارا جائے تو زچگی کی الجھنیں متاثر نہیں کرتی۔ ایسے دور میں سویرے اٹھ کر نماز کی اور گنتی کرنا پھر ورزش اور غسل کرنا ذہن اور جسم کو تروتازہ رکھتے ہیں۔

برسنے بچے کی پیدائش پر جیسے اللہ تبارک تعالیٰ انسان سے مایوس نہیں ہوتا اسی طرح ہر ماں چاہتی ہے کہ اپنے خاندان کی توقعات پر پورا اترنے میں اپنی ہی ہر کوشش کریں۔

ماں کیسے فٹ رہیں؟

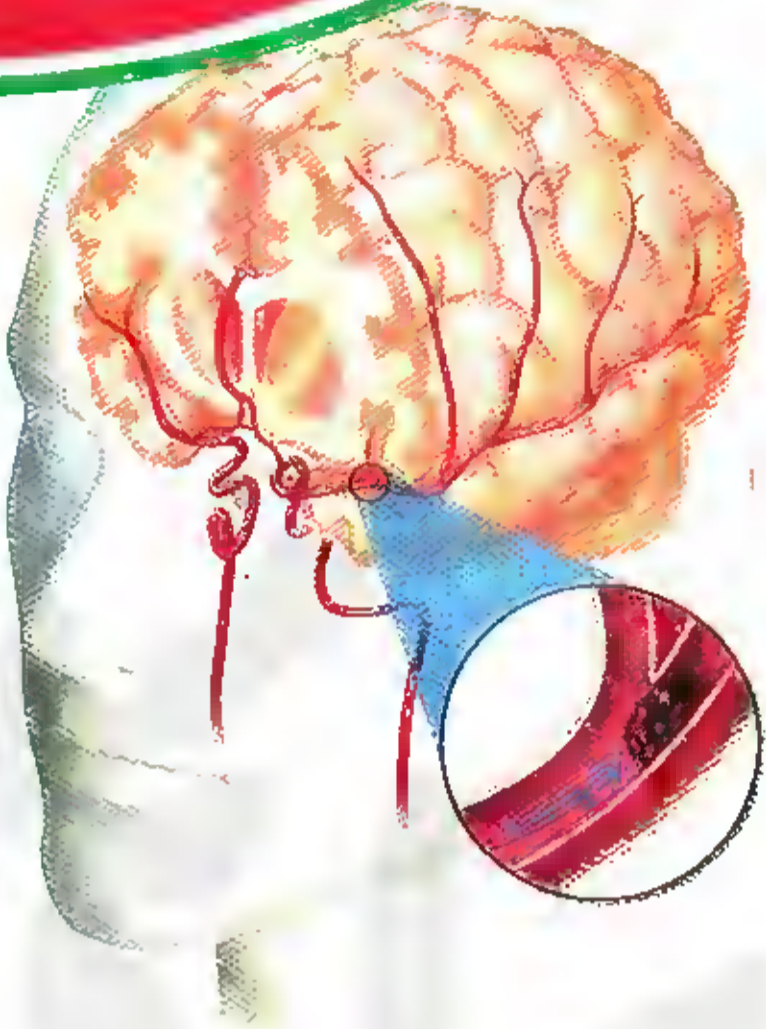
ورزش اور زچگی کے دوران؟ یہ سوال بھی اکثر خواتین کرتی ہیں۔ ڈاکٹر ز اور ایروبک ورزشوں کے ماہرین کی رائے میں اگر زچگی نارمل ہو تو ورزش محتاط انداز سے کی جاسکتی ہے۔ سادہ پھل قدمی سے ابتدا کیجئے۔ آرام رہ جوتا اور موسم کے حساب سے کھلے کپڑے پہن کر پیڈل چلئے۔ اگر ہموار پارک یا ساحل سمندر کی شاہراہ ہو تو زیادہ بہتر ہے۔ نوٹی پھولی سڑک یا پتھر ملی جگہ پر چلئے رہنے سے فائدہ کم نقصان زیادہ ہے۔ تازہ ہوا خوری سے طبیعت بہتر محسوس کریں گی اور بہت حد تک ہشاش بشاش بھی رہیں گی۔ جسم میں آکسیجن جانے سے بچے کی صحت بہتر ہوگی۔

ڈاکٹر کے مشورے کے ساتھ کارڈیو اور یوگا، دونوں ورزشیں کی جاسکتی ہیں اور اگر وہ صرف یوگا کا مشورہ دے تو وہی کریں مگر انسٹرکٹر کی موجودگی میں کریں۔

کھیل کود اور چھانکھیں لگانا نہایت مضر ہے:

یوگا کے کئی فوائد ہیں مثلاً آپ Relax کر سکتی ہیں۔





## فالج کا حملہ کیوں اور کب ہوتا ہے؟

### شریانیوں میں پلاک کیسے دور کیا جائے

زیادہ ہواور جسمانی وزن بھی زیادہ ہو ڈیابٹیس کی شکایت رہی ہو یا آدھے سر کا دور رہتا ہو تو ہارمون ری پلیسمنٹ تھراپی نہ کروائیں۔ اگر مریض کو ویر سے اسپتال پہنچایا جائے تو اس کی جان کو خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔ مریض جتنی جلدی اسپتال کے ایمرجنسی میں پہنچ جائے اس کی زندگی اور صحت یابی کے امکانات اتنے ہی روشن ہو سکتے ہیں۔

#### احتیاطی تدابیر

ورزش متوازن غذا اور صحت مند طرز زندگی اختیار کرنے سے ہزاروں مسائل سے نجات مل سکتی ہے۔ کھانے ڈالڈا اولیو آئل میں پکانے سے صحت چکنائی جینے کا اندیشہ نہیں رہتا۔

استعمال کی گئی ہو سکتے کا سبب بنتی ہیں کیونکہ ان کے استعمال سے شریانیوں میں Plaque جمع ہو کر خون کے بہاؤ کو روک سکتا ہے۔

#### خواتین میں فالج کی دیگر وجوہ اور کبائسنڈیل

کوئی ایسی دوا کا استعمال جس میں ایسٹروجن اور پروگیسٹروجن دونوں ہارمونز شامل ہوں وہ ماں بننے والی ہوں اور ہارمون ری پلیسمنٹ تھراپی کروا رہی ہوں یعنی HRT کی ادویات کا استعمال کر رہی ہوں اس وجہ سے بھی خون میں بھٹکیاں بن سکتی ہیں اور ہائی بلڈ پریشر کا بھی امکان ہوتا ہے۔

کبائسنڈیل بہت احتیاط اور مشورے سے استعمال کرنی چاہئے۔ اگر بلڈ پریشر بڑھا رہا ہو۔ سگریٹ نوشی ترک نہ کی ہو اور آپ کی عمر 35 سال سے

آج کل جو جوانوں میں فالج (Strokes) کے حملے بڑھ رہے ہیں۔ اچانک جسم کا کوئی ایک حصہ ڈھلک جانا اور مفلوج ہو جانا صرف عمر رسیدہ لوگوں کا مسئلہ نہیں رہا۔ خاص کر خواتین میں ایسے اضافی عوامل موجود ہوتے ہیں جو اسٹروکس کا خطرہ بڑھا دیتے ہیں۔ فالج کا حملہ اس وقت ہوتا ہے جب دماغ کے اندر خون کی فراہمی رک جاتی ہے۔ اس کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ سب سے عام قسم کا فالج Ischemic Strokes کہلاتا ہے۔ 85% فیصد فالج کے مریضوں کو اس سے سابقہ پیش آتا ہے۔ اس میں دماغ کے اندر خون کی کسی نالی میں خون کی پھکی جم جاتی ہے یا چرہ پلاوہ (Plaque) خون کی نالی کو بند کر دیتا ہے۔ جس سے دماغ کے متعلقہ حصے کو خون کی فراہمی میں خلل واقع ہوتا ہے۔

دوسری قسم کے فالج کو Hemorrhagic کہتے ہیں اور اس میں دماغ کے اندر خون کی نالی پھٹ جاتی ہے اور وہاں خون جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ انگلستان اور ویلز میں ہر سال فالج کی وجہ سے تقریباً 30 ہزار خواتین جان سے ہاتھ دھو بیٹھتی ہیں۔ یہ تعداد بریسٹ کینسر سے ہلاک ہونے والی خواتین کے مقابلے میں تین گنا زیادہ ہے۔ مردوں اور خواتین دونوں میں اسٹروک کا خطرہ اس وقت بڑھ سکتا ہے جب ان کی عمر 55 سال سے زیادہ ہو لیکن پریشان کن صورتحال یہ ہے کہ کم عمر فالج کے مریضوں کی تعداد بتدریج بڑھتی جا رہی ہے۔

یونیورسٹی آف سینٹرل انکاشا میں فالج اور بزرگ افراد کی دیکھ بھال کے شعبے کی پروفیسر کیرولین واٹ کنز کا کہنا ہے کہ اس بارے میں یہ گمان کیا جاتا ہے کہ بہت زیادہ ٹیگن اور مرغن غذاؤں کا حد سے زیادہ استعمال اور موٹاپا اس کے اہم اسباب ہیں۔ ضرورت سے ڈائٹنگ کا استعمال فالج کے لئے سب سے بڑا رسک فیکٹر ہے۔ اس کے باعث بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ خون کی شریانیوں کی اندرونی دیواریں سخت اور پتلی ہو جاتی ہیں۔

#### سگریٹ نوشی اور منشیات سے پرہیز ضروری کیوں؟

جسمانی وزن میں اضافے کے ساتھ ساتھ کثرت سے سگریٹ نوشی اور منشیات کا استعمال کرنا صحت کے لئے ایسی غذاؤں جن میں چکنائی زیادہ







## شاپنگ ہے صحت کا نسخہ بھی... اور تو اتنی مجال کرنے کا ذریعہ بھی

خواتین کی زندگی میں شاپنگ ایک ایسی ضروری بات بن گئی ہے جس سے ان کی نفسی اور جسمانی صحت کو بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے۔ اس کے علاوہ، شاپنگ خواتین کو اپنی زندگی میں تبدیلی لگانے اور نئے خیالات کو اپنانے کا ایک بہتر ذریعہ بھی ہے۔

(قیمتوں میں کمی کروانے) سے اطمینان محسوس ہوتا ہے۔ البتہ تحقیق میں یہ نہیں بتایا گیا کہ دکاندار قیمت کم نہ کریں تو خواتین کا موڈ خراب ہونے سے کیسے بچایا جائے۔ کیا وہ دکاندار کا کہنا مان لیں یا آگے بڑھ جائیں۔

- شاپنگ سے خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے۔ یونیورسٹی آف سیامی اور UCLA کے مطابق جس چیز کو آپ پسند کرتے ہیں اسے جوش و خروش سے انجام دینے سے خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے۔ محققین نے لوگوں میں لیب کی خریداری سے متعلق ایک تجربہ کیا۔ تجربے کے مطابق زیادہ تر افراد نے شاپنگ کرتے وقت لیب کی کارکردگی اور فعالیت سے زیادہ اس بات پر زور دیا کہ وہ بظاہر پرکشش اور چابکدہ نظر ہوں۔ اس خوبصورت انتخاب کی بناء پر وہ زیادہ خود اعتمادی نظر آئے۔
- سان فرانسسکو کی گولڈن گیٹ یونیورسٹی کی مارکیٹنگ اور سائیکالوجی کی پروفیسر ڈاکٹر کت بیرو کے مطابق شاپنگ انسان کو آنے والے وقت کے لئے ذہنی طور پر تیار کرنے کا ذریعہ بھی ہے۔ شاپنگ کرتے وقت آپ ان اشیاء کو استعمال کرنے کے مواقع اور ضرورت کا خیال رکھتے ہیں اس طرح آپ زیادہ ذمہ دار اور اپنے وسائل سے مخلصی اپناتے ہیں۔
- شاپنگ آپ کو پرسکون رکھتی ہے۔ آج کل آن لائن شاپنگ بھی ہونے لگی ہے۔ یہ بھی دماغ کو منفرد اور صحت مند طرز زندگی کے ایک پہلو سے متعارف کراتی ہے۔ تمہکا دینے والی مصروفیات کے دوران کچھ دیر کے لئے آن لائن شاپنگ اور مختلف تجارتی ویب سائٹس کی براؤزنگ کام پر ذہنی ارتکاز برقرار رکھنے اور بہترین فیصلہ سازی کی صلاحیت میں بہتری لاتی ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ زیادہ سیما کی ضروریات بھی پوری ہوتی ہیں۔ اب ہم ان فوائد پر روشنی ڈالتے چلیں کہ یہ کس طرح مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

- شاپنگ زندگی کا معیار بڑھانے میں مدد دیتی ہے۔ چاہے وہ روزمرہ کے استعمال کی عام اشیاء ہی کیوں نہ ہو۔ سوشل کیونٹی کا حصہ بننے کی وجہ سے وہ Stress اور پریشانیوں سے بچتے ہیں۔ اس سرگرمی سے ذہنی صلاحیتیں جلا پاتی ہیں۔
- دماغ کے خوشی کے مراکز فعال اور تروتازہ ہو جاتے ہیں کیونکہ ان سے موڈ کو خوشگوار بنانے والا کیمیکل ڈوپامائن خارج ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ وال اسٹریٹ جرنل کے مطابق یہ کافی دلچسپ بات ہے کہ ڈوپامائن حقیقی عمل سے زیادہ تجربات کے قبل از وقت اندازے یا پیش قدمی کی وجہ سے تیزی سے بڑھنا شروع کر دیتا ہے۔ جس کی وجہ سے ونڈو شاپنگ یا بارکیٹنگ

تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ خریداری کی افادیت مرد اور خواتین دونوں کے لئے یکساں ہے۔ اپنی پسند اور معیار کے مطابق اشیاء کی تلاش ذہنی قوت میں اضافہ کرتا ہے اور موڈ بھی خوشگوار بناتا ہے۔ آپ اپنی کیلوریز جلا کر موٹاپے سے نجات بھی حاصل کر سکتے ہیں اس وضاحت کے بعد آپ کو پیدل چلنا اور شاپنگ کے لئے ذہن استعمال کرنا کھلتا نہیں ہے۔

یہ Retail Therapy کہلاتی ہے جو پر لطف تجربے پر مشتمل ہوتی ہے کیونکہ شاپنگ ایک مثبت اور صحت مندانہ سرگرمی ہے۔

ویمن ہیلتھ میگزین کے مطابق اس سے بے شمار فائدے حاصل ہو سکتے ہیں اور سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ موڈ کو خوشگوار بنانے والے مادے اینڈروفین کا اخراج ہوتا ہے۔ آپ کا مدافعتی نظام بہتر ہوتا ہے۔ دماغ پھرتیلا ہوتا ہے۔ سوچنے سمجھنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔ قوت فیصلہ بڑھتی ہے اور





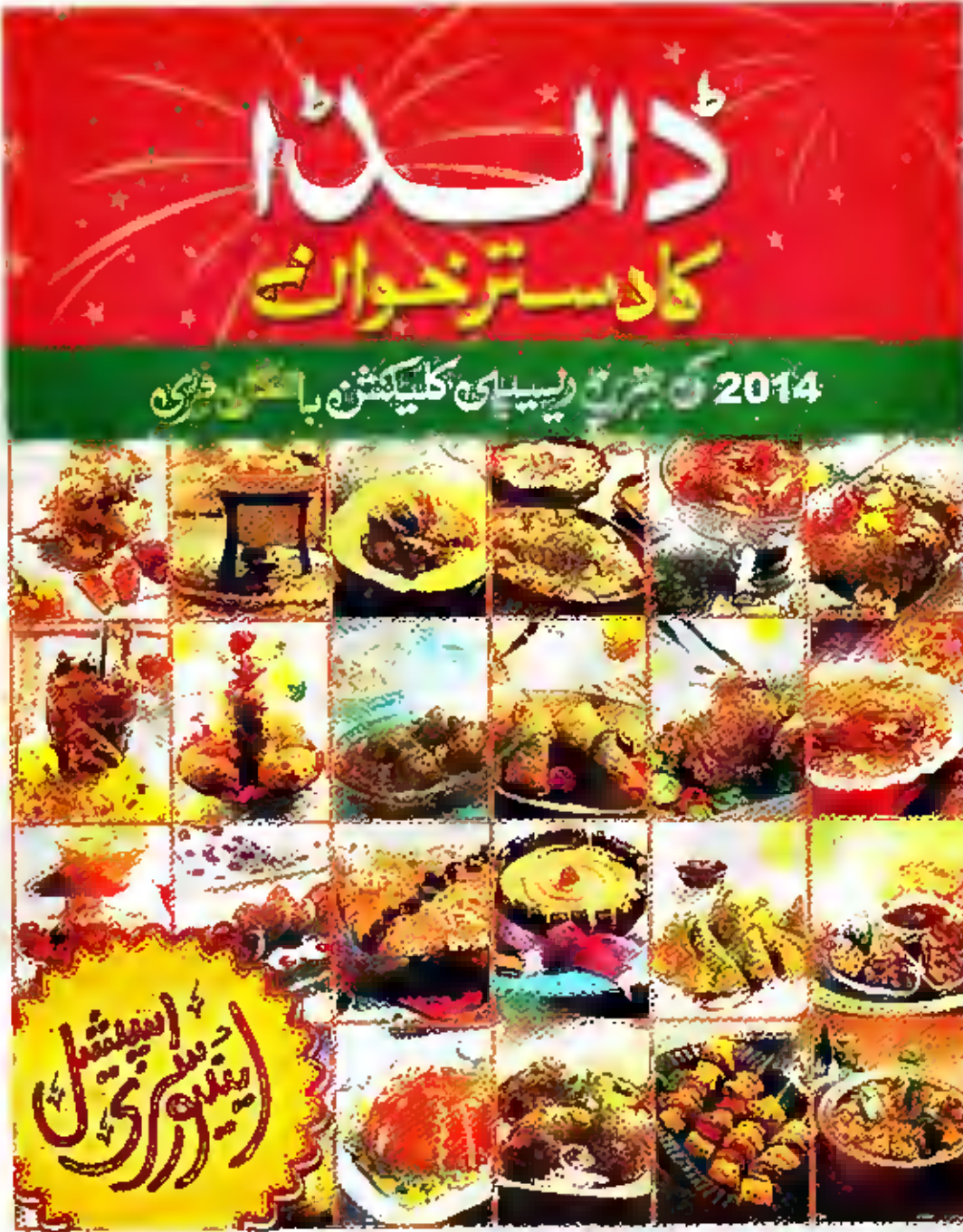
# ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔



## ڈالدا کادسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام \_\_\_\_\_ Age: عمر \_\_\_\_\_

Phone Number: فون نمبر \_\_\_\_\_ Mobile Number: موبائل نمبر \_\_\_\_\_

Complete Address: مکمل پتہ \_\_\_\_\_

City: شہر کا نام \_\_\_\_\_ Email: ای میل \_\_\_\_\_

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ \_\_\_\_\_ Profession: پیشہ \_\_\_\_\_

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? کیا پتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکیج استعمال کرتی ہیں? \_\_\_\_\_

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کادسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں? \_\_\_\_\_





# آج کیا پکائیں؟



6 جمعہ کامیج چیز چینی سموسے کنہ	5 جمعرات امریکن چکن سوئی تندوری چکن کباب	4 بدھ بھری ہوئی مرچوں کا قیمہ پن وکیل پیٹیز	3 منگل ٹونو چکن ساس چیلی پلاؤ	2 جمعہ فرونی کولڈ سلاد شہپر ڈز پائی	1 اتوار بھاری کوٹھے چائیکٹ لاؤ ایک	
12 جمعرات چائیز اسٹنڈ کوٹھے تھائی چاؤ مین	11 بدھ بلوچی دم پخت والٹ چکن نکلس	10 منگل بریڈ لائیا سندھی مچھلی بہہ کے ساتھ	9 جمعہ پمکن چکن سی ٹوڈ پز اسلائزر	8 اتوار کنہ والٹ چکن نکلس	7 منگل سی ٹوڈ پز اسلائزر باجرے کے لڈو	
18 بدھ چکن کورن اینڈ مشروم سوپ فینیل فریک اسٹیکس	17 منگل ملائی ہوئی پز بھری ہوئی مرچوں کا قیمہ	16 جمعہ سندھی مچھلی بہہ کے ساتھ بریڈ لائیا	15 اتوار دم پخت زکسی کوٹھے اورنج چیزیک	14 منگل چیزی پالک پیٹیز بھری بھری چکن کراچی	13 پہنشیعہ تھائی اسٹیکس	
24 منگل پہنشیعہ نکلس	23 جمعہ بیکڈ منس اسلائزران گریوی گاجر کا خاص طوہ	22 اتوار اکبری ران بادام کی سردائی	21 منگل ریشو شاشک پاسٹا ہاؤس	20 جمعہ چینیوٹی شب دیگ خاص زردہ	19 جمعرات تھائی چاؤ مین پاپ کارن	
1 منگل کٹھے پیٹھے آلا دیکھشیل شاشک	30 جمعہ دال ماش کراچی فش ملائی ہوئی	29 اتوار دال نہاری اورنج ماربل کیک	28 منگل پوٹیو کیک اسٹیج پاسٹا	27 جمعہ شامہ گوشت کی بھجیا اور پیسی روٹی اسٹنڈ چکن اسٹیک	26 جمعرات خوش رنگ شامی کباب ریشو قلاقہ	25 بدھ پران ان پوسٹو سان چکن لورن ہاربی کیو مصالحہ





## پاکلیٹ لاواکیک

### اجزاء

کونگ چاکلیٹ	250 گرام	انڈے	پانچ عدد
چینی	آدھی پیالی	مارجرین یا کھن	250 گرام
میدہ	آدھی پیالی	ڈالڈا کونگ آئل	دو کھانے کا چمچ

### ترکیبے

- انڈے کی سفید یوں کو علیحدہ کر کے صاف خشک پیالے میں الیکٹریک بیٹر سے اتنا پھینٹیں کہ وہ سخت ہو جائے۔
- انڈے کی زرد یوں کو علیحدہ پیالے میں ہکا سا پھیلت کر رکھ لیں۔ چینی کو صاف خشک گرائنڈر میں باؤیک چیں کر رکھ لیں
- کونگ چاکلیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں، ایک شیشے کے پیالے میں مارجرین یا کھن ڈال کر اس میں چاکلیٹ کے ٹکڑے ڈالیں اور اسے اچلتے ہوئے پانی پر رکھ کر پگھلا لیں اور بڑے پیالے میں ڈال دیں
- انڈا پھینٹیں، والے دھسک سے چاکلیٹ کو ہکا سا پھینٹیں، پھر اس میں بچیں ہوئی چینی ڈال کر پھینٹیں اور اس میں میدہ ڈال کر ہکا سا ملا لیں
- انڈے کی پھینٹی ہوئی سفید یوں کو چاکلیٹ کے کچھ میں ڈال کر ملا لیں اور آخر میں انڈے کی زردیاں ڈال کر ملا لیں
- چھوڑوں پر دف پیالے لے کر ان میں برش کی مدد سے ڈالڈا کونگ آئل لگائیں اور ایک ایک چمکی چینی چھڑک دیں
- اس کچھ کو پیالوں میں ڈال دیں لیکن خیال رہے کہ پیالوں کو آدھا بھرا جائے تاکہ پھولنے کی گنجائش رہے
- اوون کو 250C پر پندرہ منٹ پہلے گرم کر لیں اور ان پیالوں کو اوون نرے میں رکھ کر بیک کرنے رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد جب کیک اچھی طرح پھول جائیں تو اوون سے نکال لیں

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
بلنگ کا وقت: پانچ سے سات منٹ  
تعداد: بارہ سے پندرہ عدد

### پریزنٹیشن

کیک ہکا سا ٹھنڈا ہو جائے تو اس پر تھوڑی سی چاکلیٹ کو پگھلا کر ڈال دیں اور اسی پیالے میں پیش کریں۔





# ڈالڈا کادسترخوانت



## چکن والنٹنگٹس

پریزنٹیشن

### اجزاء

آدھی پیالی	ڈبل روٹی کا چورا	آدھا چائے کا چمچ	کالی مرچ پسٹی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	اورک لہسن پیسا ہوا	آدھا کلو	چکن
ایک عدد	انڈا	دو سے تین عدد	ہری مرچیں	ایک چائے کا چمچ	چکن پاؤڈر	آدھی پیالی	اخرت کی گری
حسب ضرورت	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی گھی	ہرا دھنیا	آدھی پیالی	فریش کریم	حسب ذائقہ	نمک

### ترکیبے

- چکن کی ہونٹوں کو صاف دھو کر رکھ لیں، چکن پاؤڈر کو ایک پیالی گرم پانی میں ڈال کر ہال لیں
- فرائنگ بین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں چکن کو تیز آگ پر اورک لہسن کے ساتھ فرائی کریں
- پھر اس میں کالی مرچ اور نمک ڈال کر اسے چکن پاؤڈر سے بنائی گئی تختی میں ڈالیں اور ہلکی آگ پر پکا کر گلا لیں
- پانی خشک ہونے پر چکن کو ہڈیوں سے علیحدہ کر کے ریفریجریٹ کر لیں، دو بارہ سے فرائنگ بین میں ڈال کر کریم ملا کر پکائیں۔ کریم اچھی طرح خشک ہو جائے تو انڈا ملا کر چوبے سے اتار لیں
- چکن کا کیکسٹنڈا ہونے پر ہارک پے سے بوائے اخرت، ہارک کئی ہوئی ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر ملا لیں
- حسب پسندھیپ کے گٹس بنا کر ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنبری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن گرم گرم غذائیت سے بھرپور گٹس ڈفریشن جوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد

WWW.PAKSO





پیشکش  
میں  
میں  
میں

## اسریکن چکن سوٹی

اجزاء	200 گرام	لہسن	دو سے تین عدد	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ	واسابی ساس	حسب ضرورت
چکن یا مچھلی	ایک پیالی	کئی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	سرکہ	دو کھانے کے چمچ	کھیرے	ایک سے دو عدد
چاول	حسب ذائقہ	براؤن شوگر	ایک چائے کا چمچ	چینی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	ایک کھانے کا چمچ

### ترکیبے

- چکن یا (بغیر کانے کی) مچھلی کے قتلے کر لیں اور اسے نمک، کچلا ہوا لہسن، لال مرچ، براؤن شوگر اور سویا ساس کے ساتھ میرینٹ کر کے رکھ دیں
- چھوٹے سائز کے چاول لے کر انہیں صاف دھو لیں اور ڈیڑھ پیالی ٹھنڈے پانی میں جھگو کر رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد چاولوں کو درمیانی آگ پر پکے رکھیں اور ابال آنے پر آگ بجلی کر دیں۔ چاولوں کو اتنی دیر پکا لیں کہ پانی مکمل طور پر خشک ہو جائے
- ایک پیالی میں سرکہ، نمک اور چینی ڈال کر ملائیں اور چاولوں میں ڈال کر ککڑی کے چمچ سے اچھی طرح ملا لیں
- تین میں ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر درمیانی آگ پر رکھیں اور اس میں چکن یا مچھلی کے قتلے ڈال کر تیز آگ پر تین سے چار منٹ فرائی کر کے نکال لیں
- چکن کاؤنٹر پر پلاسٹک شیٹ پھیلا کر رکھیں، اس پر ہلکا سا ڈالڈا اولیو آئل لگا لیں، پھر ہاتھوں کو گیلیا کر کے چاولوں کو اس پر اچھی طرح دباتے ہوئے پھیلا کر بچھا دیں
- اس پر واسابی ساس ڈالیں (خیال رہے کہ یہ ساس خاصا تیز ہوتا ہے)، چکن یا مچھلی کا فرائی کیا ہوا قندہ رکھ کر رول کر لیں۔ کچھ دیر فریج میں رکھ کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں

پریزنٹیشن چاول کے تیار کئے ہوئے رول کی سائز کا کھیرالے لیں اور اس کو صاف دھو کر احتیاط سے درمیان سے بیج نکال لیں اور موٹے گول قتلے کاٹ لیں۔ اس میں چاول کے رول ڈال کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: ایک سے دو کے لئے





پختہ  
پختہ  
پختہ

## شپھر ڈپائی Shepherd's Pie

### اجزاء

آدھا کلو	منز	کالی مرچ گدڑی پسٹی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	سیدہ	ایک کھانے کا چمچ
آدھا کلو	گاجر	فریش کریم	آدھی پیالی	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
حسب ذائقہ	مشرومز	چیز ریز	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکٹ آئل	حسب ضرورت
ایک کھانے کا چمچ	چکن پاؤڈر	ٹماٹر کا پیسٹ	آدھی پیالی		

### ترکیبے

- آلوؤں کو ہال کر میس کر لیں، گاجر اور مشرومز کو باہر ایک کات کر رکھ لیں
- پیٹن میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل کو گرم کر کے اس میں ادھک لسن، نمک، ایک چائے کا چمچ کالی مرچ، ٹماٹر کا پیسٹ، کٹی ہوئی سبزیاں، مشرومز اور قیسڑال کر بھونیں۔ جب تیل علیحدہ ہو جائے تو چوبیسے سے اتار کر رکھ لیں
- مارجرین یا مکھن میں میدہ ڈال کر بھونیں اور خوشبودار آنے پر چوبیسے سے اتار لیں، اس میں کٹڑی کا چمچ چلاتے ہوئے کریم شامل کریں اور اچھی طرح ملا کر اس میں چکن پاؤڈر، کالی مرچ اور کش کیا ہوا جیز شامل کر لیں
- شیشے کی ڈش میں ایک سے دو چمچ کریم کا کچھ پھیلا کر ڈال دیں اور اس پر تیار کئے ہوئے قیسے کی تہہ لگادیں
- آلوؤں میں کریم کے کچھ کر ڈال کر اسے الیکٹرک بیٹر سے پینٹیں اور پائپنگ بیگ میں بھر لیں
- قیسے کی ڈش پر خوبصورتی سے آلوؤں کا کچھ ڈال دیں۔ گرم کئے ہوئے اودن میں 180°C پر دس سے بارہ منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن گرم گرم اودن سے نکال کر خاص دھوتوں کے موقع پر پیش کریں۔

تاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



# ڈالڈا کادسترخوانے



اسپیشل  
پکوانے

## سی فوڈ پزاسلاسر

### پزاکے اجزاء:

میدہ	دو پیالی	چینی	دو کھانے کے چمچ
شک خمیر	ایک کھانے کا چمچ	نیم گرم دودھ	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	ڈالڈا ویو آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ

میدے میں یہ تمام اجزاء ملا کر دس سے بارہ منٹ تک خوب اچھی طرح ہتھیلیوں سے گوندھیں اور اوپر سے تھوڑا سا اور ڈالڈا ویو آئل لگا کر ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ جب اچھی طرح پھول جائے تو تین چار منٹ کے لئے دوبارہ گوندھ کر پھر سے گرم جگہ پر ڈھک کر رکھ دیں۔

- پھر میرینٹ کئے ہوئے جھینگے اور پھیلے (یا چاہیں تو اس پر ہکا سا خشک میوہ چھڑک کر انہیں ڈالڈا ویو آئل میں دو سے تین منٹ کے لئے فرانی کر لیں) رکھ کر اس پر باقی نمائز کا کچھ پھیلا دیں
- پزاسلاسر کو پھلے سے گرم کئے ہوئے اودن میں 180°C پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بیک کرنے رکھ دیں

### اجزاء

پھلے کے ٹکڑے	آدھا کلو	کئی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
جھینگے	200 گرام	لیموں کا دس	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ڈالڈا ویو آئل	دو کھانے کے چمچ
پہا ہا سن	ایک کھانے کا چمچ		

پھلے اور جھینگوں کو دھو کر پیالے میں رکھیں اور ڈالڈا ویو آئل کے علاوہ تمام چیزوں سے میرینٹ کر کے فرنیج میں رکھ دیں۔

### ترکیبے

- ایک چوب کی ہوئی پزاسلاسر کو ڈالڈا ویو آئل میں ہکا سا نرم ہونے تک فرانی کریں، پھر چھ سے آٹھ باریک کئے ہوئے نمائز ڈال کر بگنی آٹھ پر ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ پیسٹ بن جائے۔ کس کیا ہوا 200 گرام پیڈر اور موزیر یا چیر، نمک، آدھا آدھا چائے کا چمچ اور آٹھ اور تھام ڈال کر چوبے سے اتار لیں۔
  - گندھے ہوئے آنے کو چھلنے کے ہوئے پزاسلاسر میں اچھی طرح پھیلا کر لگیں اور اس پر آدھا نمائز کا کچھ ڈالیں
- پزاسلاسر فرنیج اودن سے نکال کر سلاسر کات لیں اور ان مزید گرم گرم سی فوڈ پزاسلاسر کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: تیس سے چالیس منٹ | بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے





اسپیشل  
ریسیپس

## باجرے کے لڈو

### اجزاء

آدھی پیالی	بادام پستے	دو پیالی	باجرے کا آٹا
ایک کھانے کا چمچ	خشخاش	حسب پسند	نمک
چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا VTFI بنا پستی	دو عدد	چھوٹی الائچی
		تین چوتھائی پیالی	گڑ

### ترکیبے

- گڑ کو کوٹ کر رکھ لیں الائچی کے دانے نکال کر کوٹ لیں بادام پستوں کو بھی موٹا موٹا کوٹ لیں۔
- تازہ باجرے کا آٹا لے کر اس کی چار حصے کر لیں اور چنگی بھر نمک ڈال کر ٹھنڈے پانی سے گوندھ لیں۔ خیال رہے کہ ایک وقت میں ایک ہی پیڑا گوندھیں ورنہ یہ آٹا خشک ہو جاتا ہے۔
- پیڑے کو دو پلاسٹک شیٹ کے درمیان میں رکھ کر ٹیلیں اور گرم توے پر سینک لیں۔ اتارتے ہوئے ایک چمچ ڈالڈا VTFI بنا پستی لگا کر ہاٹ پات یا ڈبے میں بند کر دیں
- تمام روٹیاں اسی طرح بنا کر ان کو چورا کر لیں اور اس میں کٹا ہوا گڑ خشخاش بادام پستے اور الائچی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- گرم گرم لڈو بنا لیں

### پریزنٹیشن

سردیوں کے موسم میں ان مزیدار اور گرم گرم لڈوؤں کا چائے یا کافی کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: آٹھ سے دس عدد

WWW.PAKSOCIETY.COM





پاکستان  
ریسرچ سوسائٹی

## اورنج چیز کیک

اجزاء

آدھا چائے کا چمچ	دار چینی پس ہوئی	دو کھانے کے چمچ	جیلٹن پاؤڈر	آدھی پیالی	دہی	دو سے تین عدد	کیٹو
ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوئنگ آئل	100 گرام	سادے بسکٹ	آدھی پیالی	کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی	کالجیج
		دو کھانے کے چمچ	شہد	دو کھانے کے چمچ	چینی	ایک پیالی	فریز کریم

ترکیبے

- بسکٹ کو گرائنڈر میں ڈال کر پائین کی مدد سے باریک چورا کر لیں۔ پھر پین میں ڈال کر اس میں شہد اور دار چینی شامل کریں اور ہلکی آگ پر رکھیں، تاکہ بسکٹ کا چورا اچھی طرح شہد کے ساتھ مل جائے
- بیٹنگ پین میں ہنر پیر اس طرح لگائیں کہ نرے سے باہر نکلا ہوا ہوتا کہ کیک کو آسانی سے نرے سے نکالا جاسکے۔ اس پر برش کی مدد سے ڈالڈا کوئنگ آئل لگائیں اور بسکٹ کے کچھ کواچھی طرح دبا کر ایک انچ موٹی تہ لگادیں۔ آدھے گھنٹے کے لئے فریزر میں رکھ دیں
- جیلٹن میں دو کھانے کے چمچ پانی اور کیٹو کا رس ملا کر ڈبل بوائلر پر پکائیں
- کیٹو کو صاف دھو لیں اور ایک کیٹو کا اوپر کا باریک چھلکا نکال لیں، اس کو باریک کاٹ کر گرم پانی میں ابال کر نکال لیں۔ کیٹو کے باریک قتلے کاٹ لیں
- کیٹو کا رس نکال لیں اور اس میں ٹھنڈے کئے ہوئے چھلکے ملائیں اور اس میں دو کھانے کے چمچ چینی ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ گاڑھا ہو جائے
- کریم کو بخٹھا کر لیں اور اسے صاف خشک پیالے میں ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں
- کالجیج اور کنڈینسڈ ملک کو علیحدہ پھینٹ لیں۔ پھر اس میں دہی، جیلٹن کا آمیزہ، کریم اور ٹھنڈا کیا ہوا کیٹو کا کچھ ڈال کر ملا دیں۔ اس کچھ کو بیٹنگ پین میں بسکٹ کے اوپر ڈال دیں اور چھ سے آٹھ گھنٹوں کے لئے فریزر میں رکھ دیں

پریزنٹیشن فریزر سے نکال کر چند منٹ روم ٹمپریچر پر رکھیں پھر احتیاط سے ہنر پیر کو اٹھاتے ہوئے کیک کو نرے سے نکال لیں۔ کیٹو کے سلائز سے اوپر سے خوبصورتی سے سجادیں۔

تیاری کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ | ٹھنڈا کرنے کے لئے: پانچ سے چھ گھنٹے | افراد: پانچ سے چھ



# ڈالڈا کادسترخوانتے



## صحت سے کا خزانہ

## ہتائی اسٹائل مچھلی

### اجزاء

ایک چائے کاجی	پیشی	تین سے چار عدد	ثابت مال مرچ	ایک عدد درمیاہنی	پیاز	آدھا کلو	پھلی
دو کھانے کے کچے	پودینہ	ایک پیالی	کوکونٹ کریم	تین کھانے کے کچے	فٹن ساس	حسب ذائقہ	نمک
دو کھانے کے کچے	ڈالڈا لیو آئل	دو عدد	انڈے	200 گرام	بند گوہی	چار عدد	لہسن کے جوئے

### ترکیبے

- کوکونٹ کریم بنانے کے لئے تین چوتھائی پیالی پیسے ہونے ناریل کو لینڈر میں ڈال کر اس میں ڈھائی پیالی ایلنا
- ہوا پانی ڈال دیں اور اسے پانچ منٹ تک ڈھک کر رکھ دیں، پھر لینڈر کو ایک منٹ کے لئے چلائیں۔ دو بارہ
- سے دس منٹ کے لئے ڈھک کر رکھ دیں پھر ایک منٹ کے لئے لینڈر چلائیں۔ پیالے پر ٹیل کا کپڑا رکھ کر
- اچھی طرح اس کپڑے کو باکر چھان لیں پھر پیالے میں جمع ہونے والے پانی کو ڈھک کر رات بھر کے لئے فریج
- میں رکھ دیں۔ صبح اس پانی پر جمع ہونے والی کریم نکال لیں
- بند گوہی کے کچھ پتے علیحدہ کر لیں اور باقی کو باریک کات لیں، نمک ملے اسے ہونے پانی میں تھوڑے چارے
- پانچ منٹ اہل کر نرم کر لیں پھر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں
- لہیر کانتے کے مچھلی کے تالوں کو صاف دھو کر مچھلی میں رکھ لیں، انڈوں کو ہلکا سا پیسٹ کر رکھ لیں
- پیاز لہسن اور لال مرچوں کو کوٹ کر رکھ لیں، فرائینگ چین میں ڈالڈا لیو آئل ڈال کر درمیاہنی آج پر رکھیں اور
- اس میں کٹا ہوا مصالحہ ڈال کر فرائی کریں

### پریزنٹیشن

شیشے کے پیالوں میں بند گوہی کے پتوں کو لگائیں اور ان میں یہ سمیچ بھر دیں، انھیں حسب پسند گرم یا ٹھنڈا پیش کیا جا سکتا ہے۔

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ پیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)





صحت کے  
خزانہ

پائیز اسفند کو فٹے

اجزاء	میکنگ	لہسن کے جوئے	اورک لہسن پیسا ہوا	پیاز
200 گرام	سب ذائقہ	دو سے تین عدد	ایک چائے کا چمچ	ایک عدد درمیانی
سرکہ	سویا ساس	سویٹ کارن	شرومز	ہری پیاز
ایک کھانے کا چمچ	دو کھانے کے چمچ	چار کھانے کے چمچ	دو سے تین عدد	دو عدد
شملہ مرچ	ٹماٹر کا پیسٹ	بجنی	کالی مرچ پس پی ہوئی	ہری مرچیں
دو کھانے کے چمچ	ایک پیالی	آدھی پیالی	ایک چائے کا چمچ	دو سے تین عدد
ڈبل روٹی کا سلاخ	انڈا	دودھ	ڈالڈال کو کنگ آئل	
ایک عدد	ایک عدد	دو کھانے کے چمچ	حسب ضرورت	

ترکیبے

- انڈے میں دودھ ملا کر پھیلت لیں اور اس میں ڈبل روٹی کا چورا کر کے ملا لیں
  - تیلے میں نمک، پکلا ہوا لہسن، سرکہ، سویا ساس، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ اور ڈبل روٹی کا کچھ ڈال کر اچھی طرح ملا کر فریج میں رکھ دیں
  - شملہ مرچ، شرومز اور ہری پیاز کو باہر ایک چوب کر لیں اور اس میں سویٹ کارن، نمک اور کالی مرچ ملا لیں
  - تیلے کے کو فٹے بنا کر ان کے درمیان میں مزوں کا تیار کیا ہوا کچھ بھریں اور ڈالڈال کو کنگ آئل میں پکے سے فرائی کر کے رکھ لیں
  - جین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈال کو کنگ آئل ڈال کر چوب کی ہوئی پیاز کو فرائی کریں اور جب اس کی رنگت تبدیل ہونے پر آجائے تو اس میں اورک لہسن اور کئی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر فرائی کریں
  - پیراں میں ٹماٹر کا پیسٹ، بجنی اور نمک ڈال کر پکائیں، اباں آنے پر آج بکنی کر کے اس میں کو فٹے ڈال دیں۔ پانچ سے سات درمیانی آج پر پکا کر چوبے سے اتار لیں
- پیرینٹیشن کے گرم گرم مزیدار اور منفرد کو فٹوں کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے







## پاپ کارن

### اجزاء

مکئی کے دانے	ایک پیالی
نمک	آدھا چائے کا چمچ
کھن یا مارجرین	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کوکگ آئل	ایک کھانے کا چمچ

### ترکیبے

- پاپ کارن بنانے کے لئے بازار میں دستیاب شنگ مکئی کے دانے لے لیں (بھنے سے نکلے ہوئے نہیں)
- ایک پیالی دانوں سے پاپ کارن بنانے کے لئے بڑے سائز کا اسٹیل یا المونیم کا ڈھکن والا بین لے لیں
- بین کو درمیانی آگ پر چولہے پر رکھیں اور جب وہ گرم ہونے لگے تو اس میں ڈالڈا کوکگ آئل ڈال کر بین کو اچھی طرح گھمائیں تاکہ ہر طرف آئل لگ جائے
- پھر اس میں مکئی کے دانے ڈال کر ڈھکن ڈھک دیں، ایک سے دو منٹ بعد دانے پھولنا شروع ہو جائیں گے، ڈھکن کھلیں بغیر بین کو کپڑے سے پکڑ کر اوپر نیچے کر لیں تاکہ تمام دانے پھول جائیں
- جب دانوں کی آواز آتا بند ہو جائے تو ڈھکن کو احتیاط سے کھول کر اس میں مارجرین یا کھن اور نمک ڈالیں، ڈھکن ڈھک کر چولہا بند کر دیں اور دوبارہ سے بین کو ہٹائیں

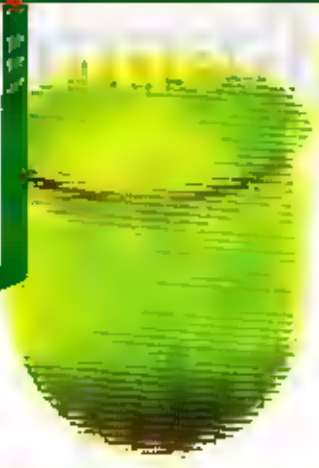
پریزنٹیشن: گرم گرم پاپ کارن کو بڑے پیالے میں نکالیں اور چاہیں تو تھوڑا سا شس کیا ہوا چیز چھڑک کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دو سے تین منٹ | پکانے کا وقت: پانچ سے سات منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے



# ڈالڈا

## کادسترخوات



## بریڈ لزانیا

### اجزاء

آدھی پیالی	چیزر چیز	ایک کھانے کا چمچ	سرکہ	تین عدد	انڈے	چھ سے آٹھ	ڈبل روٹی کے سلاسر
چار کھانے کے چمچ	موزر بلاچیز	ایک کھانے کا چمچ	سویا ساس	200 گرام	پکین	حسب ذائقہ	نک
حسب ضرورت	ڈالڈا لیو آئل	آدھا چائے کا چمچ	پارسلے	ایک چائے کا چمچ	کئی ہوئی لال مرچ	دو عدد	لہسن کے جوئے
		آدھا چائے کا چمچ	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ	کالی مرچ گدڑی پسٹی ہوئی	دو پیالی	دودھ

### ترکیبے

- چکن کو دھو کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں اور اسے کھلے ہوئے لہسن، نمک، لال مرچ، سرکہ اور سویا ساس کے ساتھ میرینٹ کر کے رکھ دیں
  - ششے کی پھلی ہوئی ڈش میں ڈالڈا لیو آئل لگائیں اور اس میں چار ڈبل روٹی کے سلاسر کو ساتھ ساتھ رکھ دیں
  - انڈوں کو پھینٹ کر اس میں نمک، کالی مرچ، اجوائن اور پارسلے ڈال کر ملائیں پھر تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ شامل کر لیں۔ دونوں قسم کے چیز کو کش کر کے ملا لیں
  - انڈوں کے آدھے کچھ کو سلاسر پر ڈال کر رکھ دیں تاکہ اچھی طرح جذب ہو جائے۔ اس پر تھوڑا سا چیز ڈال
- دیں، پھر اور چار سلاسر کو ان کے اوپر رکھ دیں اور دوبارہ سے انڈوں کا کچھ ڈال دیں
- تین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا لیو آئل کو گرم کریں اور اس میں میرینٹ کی ہوئی چکن کو تیز آگ پر فرنی کر کے نکال لیں
- چکن کی بوٹیوں کو تیار کی ہوئی ڈبل روٹی کے سلاسر پر رکھ کر ادرے سے کش کیا، ہوا چیز چھڑک دیں اور ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا لیو آئل ڈال کر پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر پانچ سے سات منٹ کے لئے بیک کر لیں

### پریزنٹیشن

اوون سے نکال کر اس آسانی سے بننے والی ڈش کو حسب پسند نمٹاؤ کچھ یا جلی گارلک کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | بیکنگ کا وقت: پانچ سے سات منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



# ڈالڈا کادسترخوات



## Pastitsio پستیشیو

اددہ		اددہ		اددہ	
دو پیالی	دو پیالی	ایک چائے کالج	کالی مرچ گدڑی پس ہوئی	آدھا کلو	جزاء
ایک چائے کالج	پارسلے	حسب پسند	کٹی ہوئی لال مرچ	150 گرام	تیر
دو کھانے کے جج	مارجرین یا کھن	دو پیالی	چیز رچیز	حسب ذائقہ	نیک
چار کھانے کے جج	ڈالڈا کوکگ آکل	پانچ عدد	انڈے	ایک کھانے کالج	اورک کچلا ہوا
		آدھی پیالی	ڈبل روٹی کا چورا	دو عدد درمیانی	پیاز
		آدھی پیالی	میدہ	دو عدد درمیانی	نماز

### ترکیبے

علیحدہ چین میں مارجرین یا کھن کے ساتھ میدہ ڈال کر بھونیں اور خوشبو آنے پر اس میں دو عدد شامل کریں اور گدڑی کا جج چلاتے ہوئے گاڑھا ہونے تک پکائیں۔  
چوہے سے اتار تے ہوئے کش کیا ہوا چیز ملائیں، ہلکا سا شھٹا ہو جائے تو باریک کٹنا ہوا پارسلے اور دو انڈوں کی زردیاں پیسٹ کر ملائیں۔  
تیار کئے ہوئے ساس کو چھینے کے اوپر پھیلا کر ڈالیں اور کٹی ہوئی لال مرچ اور ڈبل روٹی کا چورا چھڑک کر بیک کرنے رکھیں۔  
پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر اتنی دیر بیک کریں کہ اوپر سے سہرا ہو جائے۔  
**پریزنٹیشن** اودن سے نکال کر گرم گرم پستیشیو کو چلی گارک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

نیچے کو صاف اٹھو کر رکھ لیں، چیز کو دس سے پندرہ منٹ فریزر میں رکھ کر کش کر لیں۔  
چین میں ڈالڈا کوکگ آکل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سہری فرائی کریں اور اس میں اورک نمک، کالی مرچ، نماز اور تیر ڈال کر درمیانی آج پر ڈھک دیں۔  
جب نیچے کا پنا پانی خشک ہو جائے تو اچھی طرح بھون کر چوہے سے اتار لیں اور ایک انڈا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔  
نیکروٹی کو نمک لے پانی میں ابال کر چھان لیں اور پیالے میں ڈال کر اس میں دو انڈے اور ایک پیالی کش کیا ہوا چیز ڈال کر اچھی ملا لیں۔  
شھٹے کی اودن پر ف ڈس میں نیکروٹی کے کسچر کو پھیلا کر رکھیں، پھر اس پر بھنا ہوا تیر ڈالیں۔

تاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: تیس سے چھبیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے





## گارلک فینل فلیٹک اسٹیک



### اجزاء

ایک کاؤ	ثابت کالی مرچ	دو چائے کے چمچ	روز میری	آدھا چائے کا چمچ
حسب ذائقہ	سوف	ایک کھانے کا چمچ	کیٹو	دودھ
چار سے چھ جوئے	بڑی لال مرچ پس پی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	کیٹو کارس	آدھی پیالی
			ڈالڈا لیو آکل	حسب ضرورت

### ترکیب

- گائے کے گوشت کے پارچے لے کر صاف دھو کر خشک کر لیں۔ کالی مرچ اور سوف کو پیس لیں اور اس کے دو حصے کر لیں
- کالی مرچ کے ایک حصے میں نمک ملا لیں اور دوسرے حصے میں کچلا ہوا آسن، روز میری اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا لیو آکل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ پھر اس میں لال مرچ اور کیٹو کارس تھوڑا تھوڑا کر کے ملا لیں
- ڈالڈا لیو آکل والے ٹکڑوں کو پارچوں کے دونوں طرف اچھی طرح مل دیں اور دقتے دقتے سے کانٹے سے گود لیں
- ایئر بائٹ ڈبے میں بند کر کے دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ مصالحے اچھی طرح اندر تک رچ جائے
- پھر پارچوں کو مصالحے سے نکال کر علیحدہ پلیٹر میں رکھ لیں۔ گرل ٹین کو درمیانی آگ پر آٹھ سے دس منٹ گرم کریں اور اس پر برش کی مدد سے ڈالڈا لیو آکل لگا دیں
- کالی مرچ اور سوف کے دوسرے حصے کو پارچوں پر چھڑکیں اور ان کو گرم کئے ہوئے گرل ٹین پر تیز آگ پر رکھ دیں
- ایک طرف سے اتنی دیر پکا لیں کہ گوشت کی رنگت تبدیل ہو جائے (چار سے پانچ منٹ) پھر پلٹ کر دوسری طرف سے پکائیں
- کیٹوں کو درمیان سے کاٹ لیں اور ان پر ڈالڈا لیو آکل لگا کر انہیں گرم گرل ٹین پر اتنی دیر رکھیں کہ کیٹوں اچھی طرح گرم ہو جائے اور شیرے کی خوشبو آنے لگے تو گرل ٹین سے ہٹائیں

### پریزنیشن

تیار کئے ہوئے اسٹیک کو پانچ سے سات منٹ ٹھنڈے کر کے حسب پسند کاٹیں اور ان پر گرم گرم کیٹوں کا رس چھڑک کر کیٹوں کے گرل کئے ہوئے قتلوں کے ساتھ پیش کریں۔

### نوٹ:

فلیٹک اسٹیک کو گائے کے مخصوص حصے (پینٹ کے نچلے حصے) کے گوشت سے بنایا جاتا ہے۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے





## چینیوٹی شب دیگ

### اجزاء

گوشت	آدھا کلو	ہر ادھیا	آدھی گھی
نمک	حسب ذائقہ	کوفتے کے اجزاء:	آدھا کلو
ادرک پسین پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	نمک	حسب ذائقہ
تلی ہوئی پیاز	آدھی پیالی	ادرک پسین پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
لال مرچ پسلی ہوئی	دو کھانے کے چمچ	پیاز	ایک عدد درمیانی
ہلدی پسلی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	بھنے ہوئے بجنے	دو کھانے کے چمچ
ذہی	ایک پیالی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
تیز پات	ایک سے دو عدد	ڈبل روٹی کا سلاخ	ایک عدد
بڑی الائچی	ایک سے دو عدد	ڈالدا کو کنگ آئل	تین چوتھائی پیالی
گاچر	آدھا کلو		
ادرک	ایک کھانے کا چمچ		

### ترکیبے

گاچر کے ٹکڑوں کو ایلٹے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ رکھیں پھر ان سے ٹھنڈا پانی بہاویں۔  
کئی ہانڈی میں ڈالدا کو کنگ آئل میں تیز پات، بڑی الائچی اور ادرک پسین ڈال کر ایک سے دو منٹ لکڑی کے چمچ سے پکھا سنا چلائیں۔  
پھر گوشت ڈال کر تین دو پھونٹن کتل علیحدہ ہو جائے۔ لال مرچ، ہلدی، تلی ہوئی پیاز اور ذہی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔  
پھر گاچر کے ٹکڑوں کو ڈال کر چار سے پور پیالی پانی ڈال دیں اور گندھے ہوئے آئل سے ہانڈی کو بند کر کے سیل کر دیں۔  
کئی آج پر رات بھر یا چار سے چھ گھنٹے تک پکائیں۔ پھر احتیاط سے سیل کھول لیں۔  
کوفتے بنانے کے لئے:  
تینے میں پیاز، ادرک پسین، ہری مرچیں، بھنے ہوئے بجنے، نمک اور ڈبل روٹی کا سلاخ ڈال کر پیس لیں اور کوسٹے بنا کر فریٹنگ میں رکھ دیں۔  
شب دیگ کا سیل کھولنے کے بعد اس میں تیار کئے ہوئے کوفتے ڈال کر پندرہ سے تیس منٹ درمیانی آج پر پکا کر تیار لیں۔  
پریزنٹیشن: ہر ادھیا اور ایک کئی ہوئی ادرک چھڑک کر گرم گرم پان سے ساتھ پیش کریں۔



تیاری کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ | پکانے کا وقت: دو سے تین گھنٹے | افراد: چار سے چھ

## چیلی پلاؤ

### اجزاء

تیرہ	آدھا کلو	کئی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
چاول	آدھا کلو	انار دانہ	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سادہ آٹا	آدھی پیالی
درک پسین	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	انڈے	دو عدد
پیاز	تین عدد درمیانی	سیب	ایک عدد
ٹاٹ و حنیا	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	کشمش اور بادام	آدھی پیالی
سفید زیرہ	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	ڈالدا VTF بنا ہوتی	حسب ضرورت
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ		

### ترکیبے

■ مونگا کٹا ہوا تیس پیالے میں ڈالیں اور اس میں نمک، ادرک پسین، کٹا ہوا حنیا، زیرہ، انار دانہ اور انار دانہ (تمام ایک ایک چمچ) لال مرچ، دو پیاز، کئی ہوئی، ہانڈ فرائی انڈے اور آٹا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔  
■ کچھ دیر فریٹنگ میں رکھ کر اس کے سونے سونے کباب بنا کر ڈالدا VTF بنا ہوتی میں سترے فرائی کر لیں۔  
■ چاولوں کے لئے پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالدا VTF بنا ہوتی میں پارک کئی ہوئی پیاز کو سترے فرائی کریں اور اس میں ادرک پسین، نمک، ہلدی، کٹا ہوا حنیا، زیرہ، انار دانہ، بادام اور کشمش ڈال کر فرائی کریں۔  
■ خوشبو آنے پر اس میں (دھو کر جھگو کر رکھے ہوئے) چاول شامل کر دیں اور اچھی طرح بھون کر اس میں ڈھنسی سے تین پیالی پانی ڈال دیں۔  
■ درمیانی آج پر پکاتے ہوئے جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں سیب کے چھوٹے ٹکڑے ڈال کر ملا لیں اور کئی آج پر دم پر رکھ دیں۔  
پریزنٹیشن: چلاؤ کو اچھی طرح ملا لیں اور اچھی کباب رکھ کر سلاؤ اور رات بے سٹیک ساتھ اس میں مزیدار پشوویشن کا لطف اٹھائیں۔



تیاری کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: چار سے گھنٹے | افراد: چار سے چھ کے لئے





اجزاء

پھل کی تھیں	آدھا کلو	ثابت و ضیا	ایک کھانے کا چمچ
بہ	200 گرام	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
نک	حسب ذائقہ	ثابت رائی	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
اورک لہسن پیما ہوا	ایک کھانے کا چمچ	تمتھی دانہ	چند دانے
پیاز	دو عدد درمیانی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
اول مرچ تھیں ہوتی	آدھا چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گھی
خیزا ریہ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیبے

پھل کا صاف دھو کر رکھ لیں، پیاز کو چھیل کر بیس لیں، بیس میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کر کے اس میں رائی، میتھی دانہ اور ہری مرچیں ڈال کر ڈھک دیں۔  
ایک سے دو منٹ بعد اس میں پھی ہوئی پیاز ڈال کر اتنی دیر فرمائی کریں کہ وہ سنہری ہو جائے۔  
پھل کے تلوں کو نکال اور ہلدی لگا کر علیحدہ سے فریجنگ بیس میں بکاسا فرمائی کر لیں۔ بہتر گد صاف دھو کر چھیل لیں اور چھوٹے ٹکڑے کر کے اہال لیں۔  
پیاز میں اورک لہسن، نمک اور بھنا ہوا کتا ہوا دھنیا ریہ ڈال کر پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے ہونٹیں۔  
تیل علیحدہ ہونے پر اس میں ایلے ہوئے بہار کے ٹکڑے ڈال کر بھونیں، پھر پھل کی تھیں ڈال کر بکاسا فرمالت پلٹ کر بیس اور آدھی پیالی پانی ڈال کر دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن: گرم گرم دیش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر ایلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: تین سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

بلوچی دم پخت



اجزاء

بکرے کی ران	ذریعہ سے دو کلو	سوف	ایک کھانے کا چمچ
چاؤں	دو پیالی	ثابت و ضیا	ایک کھانے کا چمچ
نک	حسب ذائقہ	کشمش	آدھی پیالی
اورک لہسن پیما ہوا	تین کھانے کے چمچ	بادام	آدھی پیالی
سبز	ایک پیالی	اخروٹ کی گری	آدھی پیالی
بڑی الائچی	تین سے چار عدد	مارجرین یا مکھن	چار کھانے کے چمچ
کالی مرچ گدڑی ہوتی ہوتی	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی

ترکیبے

بکرے کی ران کو اچھی طرح صاف کر کے دھو لیں اور درمیان میں پیرا لگائیں۔ بڑے پھن میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل گرم کریں اور اس میں بڑی الائچی ڈال کر کڑا کر لیں۔ پھر اس میں ران، نمک اور اورک لہسن پیما ہوا ڈال کر سنہری ہونے تک فرمائی کریں۔  
چار پیالی پانی ڈال کر کالی مرچ پر کھینچے رکھ دیں، ساتھ ہی دھنیا اور سوفت کی کپڑے سے پھن پونگی بنا کر ڈال لیں۔ ران گھٹنے پر آجانے تو اسے نکال کر تھیں کو محفوظ رکھ لیں۔  
دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل گرم کریں اور کشمش کو بھونیں، پھر اس میں (دھو کر چھوڑ کر رکھے ہوئے) چاؤں اور سبز کے دانے، اخروٹ اور ایک چائے کا چمچ کالی مرچ ڈال کر بھونیں اور اس میں کھینچے رکھ دیں۔  
جب چاؤ لوں کا پانی خشک ہو جائے تو اسے ران میں بھر کر دھنیا کے سے پھن پونگی سے ناکھ دین اور اس پر کالی مرچ اچھی طرح مل دیں۔ بیس میں مارجرین یا مکھن ڈال کر ران کو سنہری فرمائی کریں۔

پریزنٹیشن

گرم گرم ران کو بڑے پلیٹر میں نکال کر دھنیا کا کٹ لہسن، رائے اور سلاد کے ساتھ اس میں ہر دم پخت کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: دس سے چندرہ منٹ | پکانے کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



# ڈالڈا

## کادسترخوانے

### پن و ہاسیل پیٹیز

#### اجزاء

میدہ	چار پیالی	انڈا	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ	ڈالڈا VTF یا پستی ڈھائی پیالی	

#### ترکیبے

- ڈالڈا VTF یا پستی کو پھینٹ کر فریج میں رکھ کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں، میدہ میں نمک اور انڈا ڈال کر سادے پانی سے گوندھ لیں
- دس سے پندرہ منٹ بعد خشک میدہ چھڑک کر لمبائی میں تیل لیں، ڈالڈا VTF یا پستی پھیلا کر لگائیں اور فولڈ کر لیں۔ پلاسٹک شیٹ میں لپیٹ کر دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فریج سے نکال کر ہلکا سا خشک میدہ چھڑک کر دوبارہ تیل میں اور تین تہہ میں فولڈ کر کے رکھ دیں۔ یہ عمل تین سے چار مرتبہ کر لیں، یہ پف پیٹری تیار ہے
- چکن فلینگ بنانے کے لئے:
- آدھا کلو چکن میں نمک، ایک ہزار اور آدھی ساالی پانی ڈال کر ہال لیں۔ دو کھانے کے چمچ مارجرین یا مکھن میں ایک باریکہ سی بی بی چار لوسہ کی پڑائی کریں اور اس میں ایک چائے کا چمچ اورک لہسن، اٹلی، ہولی گھنٹیں رولک پائے کا چمچ کالی مرچ اور آدھی پیالی تخمیں ڈال دیں
- جب پانی خشک ہو جائے اور چکن گل جائے تو چوبلیجے سے اسار لیں اور ہڈیاں علیحدہ کر کے گوشت کو ریشہ کر لیں

- اس میں آدھی پیالی ابلے ہوئے مٹر، آدھی پیالی سوہیت کارن اور دو کھانے کے چمچ پارسلے ڈال دیں
- پف پیٹری کو خشک میدہ چھڑکتے ہوئے چوکور تیل میں، کنارے پر چکن کی فلیگ رکھیں اور احتیاط سے رول کرتے ہوئے دوسرے کنارے تک لے آئے اور اچھی طرح دبا کر بند کر دیں
- انڈے کی زردی کو ہلکا سا پھینٹ کر اوپر سے برش کی مدد سے لگا دیں اور دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ پھر فریج سے نکال کر دو انچ کے رول کاٹ لیں اور دوبارہ فریج میں رکھ دیں تاکہ سخت ہو
- اودن کو تیس منٹ پہلے 250C پر گرم کر لیں چکن کی ہوئی بیکنگ ٹرے میں تیار کئے ہوئے رولز کو رکھ کر اور اودن میں پچیس سے تیس منٹ کے لئے یا اچھی طرح سنہری ہونے تک بیک کر لیں

#### پریزنٹیشن

- تاری کا وقت: ایک گھنٹہ  
 بیکنگ کا وقت: پچیس سے تیس منٹ  
 تعداد: تیس سے پچیس عدد



# ڈالڈا

## کادسترخوانے



# پکن کارن اور مشروم سوپ

اجزاء	پکن	200 گرام	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
سویٹ کارن	ایک پیالی	سرکہ	ایک کھانے کا چمچ	
مشروم	چار سے چھ عدد	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ	
نمک	حسب ذائقہ	کارن فلار	ایک کھانے کا چمچ	
لہسن کے جوئے	ایک سے دو عدد	ڈالڈا لیو آئل	ایک سے دو کھانے کے چمچ	
سفید مرچ بھی ہوگی	آدھا چائے کا چمچ			

## ترکیبے

- پکن کو دھو کر چھ سے آٹھ بیانی پانی میں ابالنے رکھیں۔ اچھی طرح گل جائے تو چار بیانی باقی رہ جانے والی تھنی کو محفوظ کر لیں اور پکن کو ہڈیوں سے علیحدہ کر کے ریش کر لیں
- مشروم کو باڑیک چوب کر لیں اور سویٹ کارن کو پلیٹڈر میں ڈال کر تھنی ڈالتے ہوئے ہکا سا پینڈ کر لیں
- تین میں ڈالڈا لیو آئل ڈال کر اس میں پکلا ہوا لہسن فرانی کریں پھر اس میں پکن ڈال کر ایک سے دو منٹ تیز آج پزرائی کریں۔ اس میں مشروم ڈال کر ککڑی کے چمچ سے کپلتے ہوئے فرانی کریں
- نمک، سفید مرچ اور خشک کارن فلار ڈال کر ہکا سا ملائیں اور تھوڑی تھوڑی کر کے سویٹ کارن کے ساتھ پینڈ کی ہوئی تھنی شامل کر دیں
- آج تیز کر کے ککڑی کا چمچ چلاتے ہوئے ابال آنے دیں اور آخر میں سرکہ اور سویا ساس ڈال کر چوبے سے اتار لیں

## پریزنٹیشن

ڈش میں نکال کر سوپ اسکر کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

# نمکین بسکٹ

اجزاء	میدہ	ڈیزہ پیالی	انڈا	ایک عدد
نمک	ایک چائے کا چمچ	سفیڈ زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	
چینی	چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا VTF باہتی	تین چوتھائی پیالی	
بیلنگ پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ			

## ترکیبے

- میدے میں بیلنگ پاؤڈر ڈال کر چھان لیں اور اس نمک اور زیرہ ملا کر رکھ لیں
- صاف خشک پیالے میں ڈالڈا VTF باہتی، چینی اور انڈا ڈال کر ہکا سا چینی اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میڈو شامل کر لیں
- گندھے ہوئے آلے کی شکل میں لانے کے لئے کچھ دیر کے لئے فریج میں بھی رکھا جاسکتا ہے
- پھر اس سے موٹی چپاتی بنیل کر سکت ککڑی مدو سے حسب پسند سائز کے بسکٹ کاٹ لیں
- اودن کو 200°C پر گرم کر لیں، تیار کئے ہوئے بسکٹس کو چمچی کی ہوئی ترے میں رکھ کر اودن میں رکھ دیں۔
- بیس سے پچیس منٹ بیک کر کے نکال لیں
- اودن سے نکال کر ردہ نمبر پچ پر رکھ کر ٹھنڈا کر لیں

## پریزنٹیشن

پکے ٹھنڈے ہونے پر گھر میں بنے ہوئے صاف ستھرے مزیدار بسکٹس کا مزہ لیں۔ مکمل ٹھنڈے ہونے پر ایر ٹائٹ ڈبے میں محفوظ بھی کیا جاسکتا ہے۔







### اجزاء

چھینکے	آدھا کلو	چلغوزے	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	برادھنیا	آدھی پیالی
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	بین اسپراؤٹس	50 گرام
پیاز	دو عدد درمیانی	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
کالی مرچ گدڑی ہسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	لیموں کا رس	دو سے تین کھانے کے چمچ
کپائریل	تین کھانے کے چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	چار کھانے کے چمچ
تلسی کے پتے	آدھی پیالی		

### ترکیبے

1. چھینکوں کو ذم کے ساتھ صاف دھو کر رکھ لیں اور سب سے پہلے پیسٹو ساس تیار کر لیں
2. لہسن کے جوئے، تلسی کے پتے، برادھنیا اور چلغوزوں کو ملا کر بلینڈر میں پیس لیں اور اس میں نمک ملا کر چھینکوں کو اس سے میرینیٹ کر کے رکھ دیں
3. بین اسپراؤٹس کو صاف دھو کر باریک کاٹ لیں، پیاز، کش کئے ہوئے ناریل اور ہری مرچوں کو پیس لیں
4. چین میں ڈالڈا اولیو آئل کو ٹھنکے آگ پر گرم کریں پھر اس میں ہسی ہوئی پیاز کو سنہری ہونے تک فرائی کریں
5. اس میں میرینیٹ کئے ہوئے چھینکے ڈال کر تیز آگ پر فرائی کریں
6. پانچ سے سات منٹ بعد اس میں بین اسپراؤٹس، کالی مرچ اور لیموں کا رس ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں

**پریزنٹیشن** گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

## چکن لیوران باری بلی کیو مصالحے

### اجزاء

چکن کی کچی	آدھا کلو	ثابت لال مرچ	چار سے چھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پیابوا	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	دہی	چار کھانے کے چمچ
بھنے پنے	دو کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
پیابواناریل	دو کھانے کے چمچ	برادھنیا	دو کھانے کے چمچ
		ڈالڈا اولیو آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ

### ترکیبے

1. چکن کی کچی کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر دھو لیں اور اس پر نمک اور ادرک لہسن لگا کر فریق میں رکھ دیں
2. لال مرچ دھنیا زیرہ اور چٹوں کو توڑے پر بھون لیں اور آخر میں اس میں پیابواناریل شامل کر دیں
3. پیاز میں بھنا ہوا مصالحہ ملا کر اسے بلینڈر میں پیس لیں اور اس میں نمک شامل کر لیں
4. چین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں پیسے ہوئے مصالحے کو فرائی کریں
5. دوسری طرف فرائیگ چین میں ڈالڈا اولیو آئل کو گرم کر کے کچی کو تیز آگ پر فرائی کریں
6. جب مصالحے سے تیل علیحدہ ہو جائے تو اس میں فرائی کی ہوئی کچی ڈال دیں۔ آخر میں پیسٹی ہوئی دہی باریک کٹا ہوا برادھنیا اور ہری مرچیں ڈال دیں اور درمیان میں دو کھتا ہوا کونکر رکھ کر دم پر رکھ دیں۔

**پریزنٹیشن** کونکر بنا کر گرم گرم کچی کو ڈش میں نکالیں اور پرائیوں کے ساتھ پیش کریں

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے





## بیکڈ منس سلاسران گریوی

### اجزاء

دو عدد	انڈے	دو عدد درمیانے	نماز	ڈیڑھ چائے کاجی	لال مرچ پس ہوئی	آدھا کلو	قیر
تین عدد	ڈبل روٹی کے سلاسر	آدھی پیالی	دہی	آدھا چائے کاجی	بلدی	حسب ذائقہ	نمک
دو کھانے کے چمچ	مارجرین یا گھسن	دو سے تین عدد	ہری مرچیں	ایک چائے کاجی	دھنیا پسا ہوا	ڈیڑھ کھانے کاجی	لورک لہسن پنا ہوا
چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی گٹھی	ہرا دھنیا	ایک چائے کاجی	مسٹر ڈیسٹ	دو عدد درمیانے	پیاز

### ترکیبے

- نیچے کھانے کے پیالے میں گھسن، پیاز، پیالے میں ڈبل روٹی کے سلاسر کو چورا کر کے رکھ لیں اور اس میں ایک کھانے کاجی اور ک لہسن، نمک، انڈے، ایک چائے کاجی لال مرچ، ہارک کئی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس کچر کو قیے میں ڈال کر ملائیں اور میں سے پچیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں، پھر فریج میں پین میں مارجرین یا گھسن لگا کر اس قیے کو پھیلا کر رکھیں اور گرم کئے ہوئے تو سے پرفر ایکنگ چین کو ڈھک کر رکھ دیں
- شرد میں تین سے چار منٹ تیز آج پر پکائیں پھر درمیانے آج پر بارہ سے چدرہ منٹ بیک کر کے چولہے سے اتار لیں اور تھنڈا کر کے سلاسر کات لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل میں ہارک کئی ہوئی پیاز کو سنہری فرنی کر لیں اور اس میں اور ک لہسن، کئے ہوئے نماز، نمک، لال مرچ، بلدی اور پسا ہوا دھنیا ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔ نماز گٹھے پر وہی شامل کر دیں اور بھون کر ایک پیالی پانی ڈال دیں
- درمیانے آج پر پکاتے ہوئے جب اہال آ جائے تو اس میں قیے کے سلاسر کو احتیاط سے ڈالیں اور اس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے





## شاہجہ گوشت کی بھجیا

### اجزاء

گانے کا گوشت	آدھا کلو	لال مرجہ پسلی ہوئی	ایک چائے کاجج	چینی	ایک چائے کاجج
پتوں والے شاہجہ	آدھا کلو	کئی ہوئی لال مرجہ	ایک چائے کاجج	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
پالک	آدھا کلو	سفید زبرد	ایک چائے کاجج	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
نمک	حسب ذائقہ	بلدی	آدھا چائے کاجج	ڈالڈا کوکگ آئل	آدھی پیالی
ادوک لہسن پیاز ہوا	ایک کھانے کاجج	تصوری پیٹھی	ایک چائے کاجج		
پیاز	دو عدد درمیانی	پیاز ہوا گرم مصلط	آدھا چائے کاجج		

### ترکیبے

- پالک اور شاہجہ کے پتوں کو دو کربار یک کاٹ لیں، شاہجہ کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- پتوں میں ڈالڈا کوکگ آئل کو گرم کریں اور اس میں پالک کئی ہوئی پیاز کو سنہری فرانی کر لیں
- پھر اس میں ادوک لہسن اور گوشت ڈال کر بھونیں، تین سے چار منٹ بعد اس میں نمک، کئی ہوئی اور پسلی ہوئی
- لال مرجہ اور بلدی ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور دو پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں
- شاہجہ کے ٹکڑوں کو ایک کھانے کے کاجج ڈالڈا کوکگ آئل اور چینی کے ساتھ سنہری فرانی کر لیں

- گوشت جب آدھا گل جائے تو اس میں فرانی کئے ہوئے شاہجہ، کئی ہوئی پالک اور شاہجہ کے پتے ڈال دین
- پانی خشک ہونے پر اس کو اچھی طرح بھونیں، پھر تصوری پیٹھی، بھنا ہوا اکتا ہوا زبرد، کئی ہوئی ہری مرچیں اور دھنیا ڈال کر دم پر رکھ دیں
- دش میں نکالتے ہوئے پیاز ہوا گرم مصلط چھڑک لیں
- پریزنٹیشن: گرم گرم ساوی چپاتیوں یا مین کی روٹیوں کے ساتھ اس دش کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے سینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

WWW.PAKSOCIETY.COM



## دال نہاری

### اجزاء

بوتگ کا گوشت	آدھا کلو	پیاز	ایک عدد
بڑیاں لٹیاں	آدھا کلو	لال مرچ لہسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
چنے کی دال	ایک پیالی	بلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سوتھ، سونف، پتلی، بڑی الائچی	ایک کھانے کا چمچ
لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد	دہی	آدھی پیالی
ادرک	دو ٹمچ کا ٹکڑا	ڈالٹا VTF بنا ستی	آدھی پیالی
تیاری کا وقت:	پندرہ سے بیس منٹ		
پکانے کا وقت:	ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ		
افراز:	چار سے پانچ کے لئے		

### ترکیبے

- گوشت اور بڈیوں کو دھو کر رکھ لیں اور چنے کی دال کو دھو کر گرم پانی میں بلدی کے ساتھ بھگو دیں
- پین میں ڈالٹا VTF بنا ستی کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں۔ باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرانی کریں
- پھر اس میں کچلے ہوئے لہسن کو فرانی کر کے اس میں گوشت اور بڈیوں کو ڈال کر اتنی دیر بھوئیں کہ ان کی رنگت سنہری ہو جائے
- پھر اس میں دال کو پانی سے نکال (پانی کو محفوظ کر لیں) ڈالیں اور اچھی طرح بھون لیں۔ دال کا پانی اور تین پیالی مزید پانی ڈال کر پکے رکھ دیں
- سوتھ، سونف، پتلی اور بڑی الائچی کو ملا کر باریک پیس لیں اور لال مرچ کے ساتھ دہی میں ملا لیں
- جب گوشت گلنے پر آ جائے تو فریٹنگ پین میں ایک کھانے کے چمچ ڈالٹا VTF بنا ستی میں دہی میں ملے ہوئے مصالحے ڈال کر بھوئیں
- گھی علیحدہ ہونے پر اسے نہاری میں شامل کر دیں اور باریک کٹی ہوئی ادرک اور نمک ڈال کر ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں
- پیرینٹیشن** پندرہ سے بیس منٹ بعد جب دال نہاری گاڑھی ہونے پر آ جائے تو گرم گرم دھس میں نکال لیں اور تازہ نان کے ساتھ پیش کریں۔





## بھری ہوئی سرچوں کا قیمہ

### اجزاء

ایک کھانے کا کچ	لیموں کارس	ایک کھانے کا کچ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا کچ	ادرک لہسن پیسا ہوا	آدھا کلو	قیر
سب پند	ہرا دھنیا	آدھا چائے کا کچ	بلدی	دو عدد درمیاں	پیاز	پانچ سے چھ عدد	بڑی بری مرچیں
چارے چھ کھانے کے کچ	ڈالدا کوکٹ آئل	ایک چائے کا کچ	سفید زیرہ	آدھی پیالی	مٹر	100 گرام	چکن
		آدھا چائے کا کچ	کالی مرچ پسی ہوئی	دو عدد درمیاں	ٹماٹر	حسب ذائقہ	نک

### ترکیبے

- تھے اور چکن کو دھو کر علیحدہ علیحدہ رکھ دیں، پیاز کو باریک کات لیں
- مرچوں کو چیراگا کر تمام سب کچ نکال دیں۔ مٹر کو اٹلتے ہوئے پانی میں پانچ سے سات منٹ کے لئے ابال کر رکھ لیں
- ایک کھانے کا کچ ڈالدا کوکٹ آئل کو گرم کر کے اس میں ایک پیاز کو بکا سا نرم ہونے تک خرائی کریں
- پھر اس میں نمک، چکن، کالی مرچ ڈال کر بھونیں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں
- جب چکن گھنے پر آ جائے تو اس کو کچ سے کچلتے ہوئے ریشر کر لیں اور اس میں مٹر ملائے ہوئے چولہے سے اتار لیں
- پین میں ڈالدا کوکٹ آئل کو گرم کر کے اس میں پیاز کو سنہرا خرائی کریں، پھر اس میں زیرہ، ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، بلدی، ٹماٹر اور قیر ڈال کر ڈھک دیں
- چکن کا کچر ٹھنڈا ہو جائے تو ایک کھانے کا کچ بری مرچ میں بھریں اور اسے اچھی طرح دبا کر بند کر دیں۔ تمام مرچوں کو اسی طرح سے بھر کر رکھ دیں
- قیر اور ٹماٹر گل جائے اور پانی خشک ہونے پر آ جائے تو اسے اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ پھر اس میں بھری ہوئی مرچیں ڈال کر باریک کنا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: گرم گرم تھے کو دوش میں نکال کر گھر کے بنے ہوئے تازہ پھلکوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چارے سے پانچ کے لئے



# دالدا کادسترخوانٹ



## اورنج ماربل کیک

جزء میدہ	ڈیڑھ پیالی	چینی	ڈیڑھ پیالی
اورنج جام انڈے	آدھی پیالی تین سے چار عدد	ڈالدا VTF بنا پتی	ایک پیالی

### ترکیبے

- انڈے کی سفید یوں کو سخت ہونے تک پھینٹیں پھر اس میں زردیاں ملا کر پھینٹ لیں
- چینی کو پین کر ڈالدا VTF بنا پتی کے ساتھ ملا کر پھینٹ لیں۔ اس میں انڈے اور دوم تہہ چھان کر رکھا ہوا
- میدہ ڈال کر بیٹر کو ملکی اسپینڈر پر چلا کر پھینٹ لیں
- چکنے کئے ہوئے ایک تین میں تیار شدہ کسچر کو ڈال دیں۔ درمیان میں اورنج جام ڈال کر چھری کی ٹوک کو
- مانچے کی تہ تک لے جاتے ہوئے انگریزی کا 8 بنا لیں۔ اس طرح سے بیک ہونے کے بعد جام پورے کیک کے
- درمیان میں آجائے گا
- یک تین کو 180C پر گرم کئے ہوئے اودن میں بیک کرنے رکھ دیں۔ تیس سے پچیس منٹ تک بیک کر
- کے اودن سے نکال لیں

### پریزنیشن

مکمل ٹھنڈا ہونے پر سانچے سے نکال کر سلاسک کٹ لیں اور شام کی چائے پر لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ | بیکنگ کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

## ریسبوتلاقند

جزء	آدھا کلو	چھوٹی الائچی چار سے چھ عدد
کھویا	آدھی پیالی	بادام پتے آدھی پیالی
رہمیں سوپاں	آدھی پیالی	ڈالدا VTF بنا پتی ایک کھانے کا چمچ
خشک دودھ کا پاؤڈر	ایک پیالی	
کنڈینسڈ ملک		

### ترکیبے

- سوڈن کو دو پیالی پانی میں پانچ سے سات منٹ ابال کر اس کا پانی چھان لیں
- تین میں کنڈینسڈ ملک ڈال کر اس میں خشک دودھ کا پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اسے ملکی آٹھ پر پکے رکھ دیں
- علیحدہ تین میں ڈالدا VTF بنا پتی میں ایلی ہوئی سوڈن کو فرائی کر لیں پھر اس میں چورا کیا ہوا کھویا ڈال کر
- اچھی طرح بھونیں
- پانچ سے سات منٹ بعد چولہے سے اتار لیں اور اس دوران کنڈینسڈ ملک بھی گاڑھا ہو جائے گا اسے بھی
- چولہے سے اتار لیں
- الائچی کے دانے نکال کر بادام پتوں کے ساتھ باریک پین لیں، تمام چیزوں کو بڑے پیالے میں ڈال کر
- کڑی کے دو چمچ کی مدد سے اچھی طرح ملا لیں
- خرے میں لگا کر اس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ چاہیں تو چوکور کٹے کاٹ لیں یا اس کسچر سے لٹہ بنا لیں

### پریزنیشن

خاص مواقع پر گھر کی نئی ہوئی صاف ستھری مزیدار مٹھائی کا لطف اٹھائیں یا کسی کے گھر جاتے ہوئے خوبصورتی سے

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ | افراد: سات سے آٹھ کے لئے





# ڈال ڈا

## کادسترخوان



ریڈرز رسیپی  
کونٹیسٹ ونر  
انک سے عصمت بٹول قرار پائی ہیں

## پوٹو ٹوکیک

اجزاء	
آلو	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	کئی ہونی الال مرچ
ثابت کالی مرچ	ڈبل روٹی کا چورا
نئی ہونی الال مرچ	انڈے
ایک کھانے کا چمچ	
دس سے بارہ عدد	
ایک چائے کا چمچ	
ایک پیالہ	
تین عدد	
ہری مرچیں	
ہرا دھنیا	
چیز چیز	
مارجرین یا مکھن	
تین سے چار عدد	
چار کھانے کے چمچ	
آدھی پیالہ	
ایک کھانے کا چمچ	

### ترکیبے

- آلوؤں کو چھنکوں سمیت ابال لیں پھر چھیل کر میٹھ کر لیں، دھنیا، زیرہ اور کالی مرچ کو تو سے پرہا کا سا بھونیں اور موناکوٹ کر رکھ لیں
- انڈوں کو پیالی میں ڈال کر اس میں ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر ملا لیں اور چیز چیز کو کش کر کے رکھ لیں
- آلوؤں کو بڑے پیالے میں ڈال کر اس میں نمک، لہسن کا پاؤڈر، باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا، ہری مرچیں، کئی ہونی الال مرچیں، دھنیا، زیرہ، کالی مرچیں اور کش کیا ہوا چیز ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- گول ٹیک چین میں برش کی مدد سے مارجرین یا مکھن لگا لیں اور اس میں آلوؤں کا سچر ڈال دیں
- گرم کئے ہوئے ادون میں 150°C پر اتنی دیر بیک کریں کہ ایک انڈر سے پک جائے اور اوپر سے اچھی طرح سنہری ہو جائے

### پریزنیشن

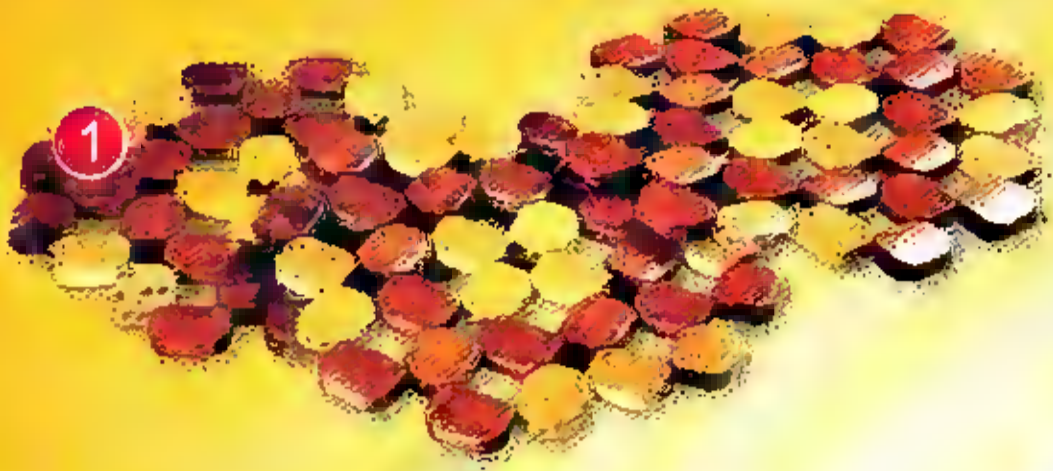
حسب پسند چیزوں اور مایونیز کے ساتھ اس زبردست نمکین ٹیک کا لطف اٹھائیں۔  
تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

اس منفرد نام اور مختلف ذائقوں کے ساتھ اس بار آلو سے ٹیک بنائیے یقیناً عصمت بٹول کی رسیپی قارئین کو خوب بھائے گی









# خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ڈالڈا کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کادسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کادسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔



ڈالڈا کادسترخوان کے بارہ شمارے  
صرف Rs. 1,650/- میں حاصل کیجئے  
اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ  
اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر  
بھی ارسال کریں۔



## ڈالڈا کادسترخوان سیسکرپشن فارم

Name: \_\_\_\_\_ نام  
Address: \_\_\_\_\_ پتہ  
Phone No: \_\_\_\_\_ فون نمبر Gift  1  2  3 تحفہ  
Email: \_\_\_\_\_ ای میل

سیسکرپشن فارم اور چیک اپیک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر بھیجیں  
اس فارم کی فوٹوکاپی بھی قابل قبول ہوگی  
2nd, 210 Revelation Inc. فلور کلفٹن سینٹر، خیابان روی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)  
فون نمبر: 021-35304425-6



فون (ٹول فری)، 0800-32532 پوسٹہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان



# کاسمیٹیکس کریں تازہ دم بھی

جدید رجحانات کے مطابق چند نئی بیوٹی پراڈکٹس کا تعارف

کاسمیٹیکس کی دنیا میں ہر سال انقلاب آتا ہے کیونکہ دنیا میں ہر خاتون اور لڑکی لکھن نظر آنا چاہتی ہے اور اپنی جلد کو بہترین بنانا چاہتی ہے۔ بہت سے نئی گھداشت کرنے والی ان کاسمیٹیکس کے ساتھ ساتھ رجحانات بھی بدلتے ہیں چاہے وہ لپ گلز ہوں یا مسکارا، اگر ہم کسی بھی سلیکشن سے بچتے ہیں تو وہ بین الاقوامی برانڈ کا نام لے کر مطمئن کر دیتا ہے۔ مگر اصل میں بنیادی چیز جسمانی صحت پر سکون ذہن اور غذائی عادات و اطوار میں توازن رکھنا ہوتا ہے۔ اگر آپ پرغین اور نکل غذا نہیں کھا کے ورزش نہیں کرتے یا سبزیوں اور پانی کا مناسب حد تک استعمال نہیں کرتے تو آپ کے چہرے پر صحت مند رجحانات و حضرات کی طرح رونق کبھی نہیں آسکتی اور تو اور بھڑ پور ٹینڈ کا بھی حسن کی افزائش میں اہم کردار ہوتا ہے۔ ان اجنبی مذاہیر کے بعد بیوٹی پراڈکٹس کی باری آتی ہے۔

تاہم خیال رہے کہ یہ کسی ماڈل یا سلیبرٹی پر زیادہ چلے گا۔

**3D مسکارا**  
حیران نہ ہوں سینما تو اب 3D تک جانچنے ہیں۔ ہم مسکارا کی بات کر رہے ہیں۔ یہ آپ کی پلکوں کو گھٹکھریلا بنا دیتا ہے اور دائرہ پردہ بھی ہے۔

### Mood Swing Lip Gloss



یہ ایک حیرت انگیز لپ گلوڈ ہے کہنی کا دعویٰ ہے کہ اسے لگاتے ہی آپ خوش باش نظر آئیں گے کیونکہ یہ ایرنٹل آکٹرا اور دیگر قیمتی جزی بیوٹیوں سے بنایا گیا ہے۔ اسے لگانے سے آپ کے ہونٹ مزید خوبصورت نظر آئیں گے۔

### Sooth and Shine Lipstick

متعدو برانڈز کہتے ہیں کہ اس لپ اسٹک میں ایسا معدنی تیل موجود ہے جو آپ کے ہونٹوں کو سورج کی شعاعوں سے بچاتا اور نرم و ملائم رکھتا ہے۔



**لپ گلز**  
Neon Red اور Fire Red کو کہہ چکے لپ گلز ہیں لیکن یہ تقریبات کے لئے موزوں رنگ ہیں۔ انہیں استعمال کرنے والی خواتین کے چہروں پر تابناکی اور کشش محسوس ہوتی ہے۔



### آئی لائسنز کیسا ہونا چاہئے؟

ہمارا مشورہ یہی ہے کہ آپ واٹر پروف آئی لائسنز استعمال کریں۔ یہ پارٹی میک اپ کے لئے موزوں ہے۔ آسانی سے لگایا جاسکتا ہے اور پھیلتا بھی نہیں ہے۔

### مسکارا ہوتو کیسا ہو؟

کئی اچھے برانڈ ایسا مسکارا پیش کر چکے ہیں جس کے ذریعے آپ کی پلکیں کرل یعنی گول ہو جاتی ہیں اور دو سے زائد کوٹ لگا کر انہیں گھنا کرنے میں بھی آسانی ہوتی ہے۔ یہ دیکھنے میں نہایت دلنریب نظر آتا ہے اور آئی میک اپ کے لئے بنیادی کاسمیٹک ہے۔

### کلرڈ آئی لیش مسکارا

فیروزنی، ہنشنی، سرخ، سفید، نیلا یا گلابی جس رنگ میں مسکارا لگائیں

### اس سال کیسے فاؤنڈیشن استعمال کئے جائیں گے؟



2015ء میں اب تک فاؤنڈیشن کے 16 شیڈز مارکیٹ میں متعارف کرائے جا چکے ہیں۔ بہتر ہے کہ اچھے برانڈ کی فاؤنڈیشن استعمال کی جائے کیونکہ یہ تو اپنی

Skin Tone کے مطابق ہی استعمال کی جانی چاہئے۔ Base کے ذریعے آپ اپنے چہرے کے واغ دھبے اور دھوپ سے جھلسی ہوئی جلد کو محفوظ بھی کر سکتی ہیں اور وقتی طور پر چھپا بھی سکتی ہیں۔

### ایکنی کا حل

کئی نامور برانڈ اب چہرے کے (Acne) کیل مہاسوں کو حفاظت سے چھپانے کے لئے مارج یعنی Liquid اور سٹوف یعنی Powder کی شکل میں Acne Solution پراڈکٹس تیار کرنے لگے ہیں۔



### Blush

اس سال نیچرل کلر فیشن میں رہیں گے۔ اپنے رخساروں کی وک ضرور بڑھائیے مگر نیچرل کلرڈ بہترین انتخاب ہے۔ یہ بلشر آسانی سے لینڈ ہو کر دیر پا اور فطرتی تاثر دیتا ہے۔







## سنورنے کے ہیں انداز اپنے اپنے

ستاروں سی آنکھوں والے چاند چہرے کیسے سجتے ہیں؟

شوہز کی دنیا کے چمکتے دھکتے ستارے اپنے حسن کا راز چھپا کے رکھتے ہیں لیکن رخِ زیبا کے ان صفحات میں چند ایک کو ہم نے میک اپ روم میں ملنے پر اصرار کیا اور کچھ سے ملاقات اتفاقاً میک اپ کراتے ہوگی۔ ان میں سب ہی آپ کے شناسا چہرے ہیں لیکن باتیں ان کی ایک دوسرے سے خاصی جدا ہیں۔ جب رنگ ہی باتیں کرنے لگیں تو ہم اپنے قارئین اور ستاروں کے درمیان نقل کیوں ہوں آپ پڑھے...

### رابعہ چوہدری

"میں نے اپنی جلد کی دکاشی کے لئے بہت زیادہ محنت نہیں کی مگر آئندہ برسوں میں مجھے اپنے آپ پر زیادہ توجہ دینی پڑے گی۔ میرے ہونٹ پھٹتے ہیں اس لئے Chap Stick تو میں ہمیشہ پرس میں رکھتی ہوں۔ پانی زیادہ پینے کی عادی ہوں۔ سبزیاں اور پھل کھانے کے عہدے مناتی ہوں۔ بالوں میں تیل ہر دوسرے تیسرے دن لگاتی ہوں۔ اب تک تو میری جلد بے داغ ہے۔ آئندہ بھی میری کوشش ہوگی کہ اپنے ماڈلنگ کے کیریئر کو خوش اسلوبی سے جاری رکھوں اور مقابلے کی اس فضا میں مجھے کبھی مات نہ ہو۔ میں بے تحاشہ کاسٹیکس استعمال نہیں کرتی۔ مجھے کسی نے بتایا تھا کہ کاسٹیکس کے کیمیائی اثرات بہت معزز ہوتے ہیں۔ آپ جتنا سادہ اور نظرتی نظر آئیں اتنی ہی Glow کر سکتی ہیں۔ سرخ رنگ کی لب ایک بچہ پر چلتی ہے اور جو چیز خود پر نیچے وہ عادت کا حصہ بھی بن جاتی ہے۔"

### سینیتا مارشل

"میں نے اب تک لاہور، کراچی اور اسلام آباد کے تقریباً تمام نامور میک اپ آرٹسٹوں سے میک اپ کرایا ہے۔ میں سب ہی کی محبوب ہستی ہوں۔ کچھ آرٹسٹوں نے میری آنکھوں کو غلابی بنا دیا اور مجھے ذاتی طور پر جیو میٹرنگل اسٹائل پسند ہے۔ میں گلینڈنگ خود کر لیتی ہوں۔ میری اصل رنگت گندمی ہے اور میں نے کبھی ڈائنگ فیشل نہیں کروایا۔ صرف کبھی کبھار پلچ کر دیتی ہوں۔ بہت زیادہ تو نہیں مگر دن بھر میں 6 گلاس پانی تو پی ہی لیتی ہوں۔ خوش رہتی ہوں۔ بچوں کے شوہر کے چھوٹے چھوٹے کام کرنے کے ساتھ ساتھ باقاعدگی سے فیشل لیتی ہوں۔ ٹینڈ پوری کرتی ہوں سبزیاں کھانے میں نخر نہیں کرتی مگر مرغی اور مچھلی کا گوشت زیادہ پسند کرتی ہوں۔ میرے پرس میں لب گلو زلپ ہام Soft Bronze پاؤڈر اور کاجل ہر وقت رہتے ہیں۔"



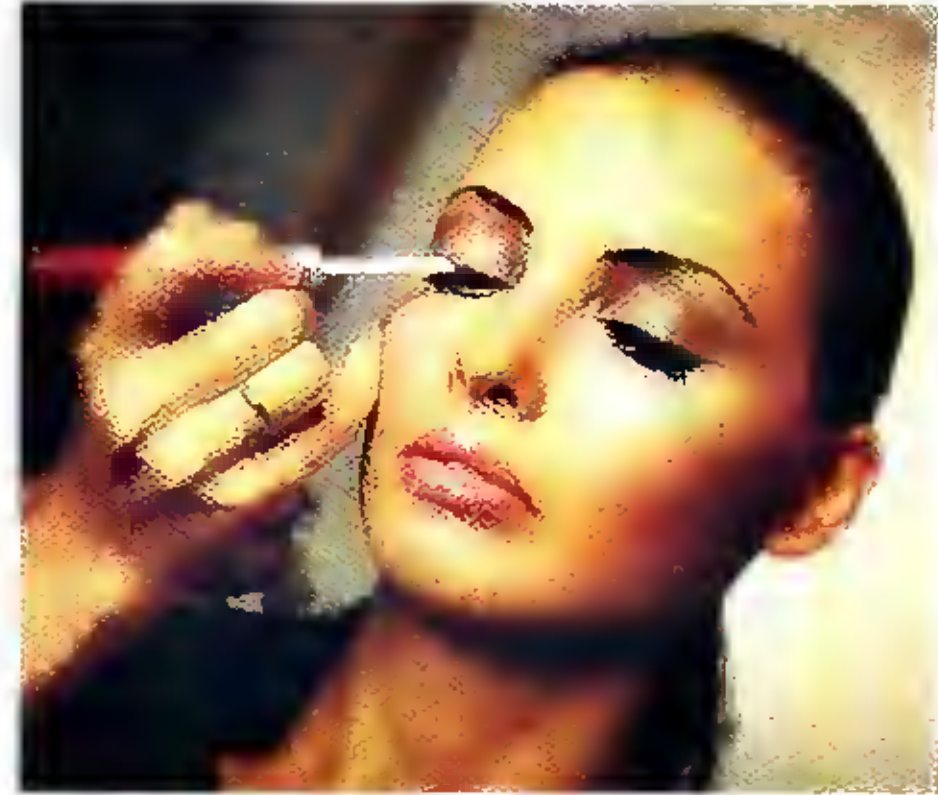


## آؤ سکوھی نئے فیشن کی بات کریں

سجے سنورنے کے کیا ہوں انداز نئے

ایک سوال جو خوبصورتی اجاگر کرنے سے متعلق ہو اس کا جواب جاننا آپ کا حق ہے۔ ہر بہن جاننا چاہتی ہے کہ فیشن اور کاسمیٹکس میں نیارہ جان کیا ہو سکتا ہے۔ میک اپ میں کیا نیارہ جان ہے۔ ہیرا سٹائل کیسے بننے چاہئیں اور جب بات اوہرے ہیر کلر ٹیکنیک کی ہو رہی ہو تو اس کے نئے انداز کیا ہو سکتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔

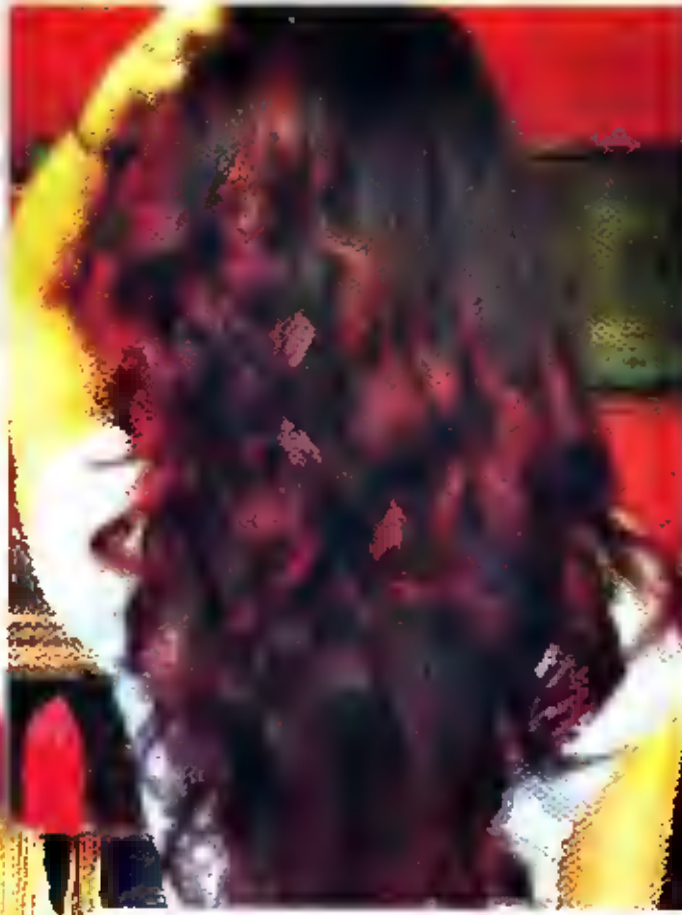
پہلے سے زیادہ دلکش نظر آتا ہے کیونکہ یہ Multi Tonal ہے یعنی اس سے کئی شیڈز جھلکتے نظر آتے ہیں تاہم اسے اپنانے کے لئے کسی ماہر ہیرا سٹائل سے رجوع کرنا بہتر ہوگا۔ شیڈز کا انتخاب کرتے وقت Warm Tones جیسے کہ گولڈن، کیرمیل یا کافی شیڈز منتخب کریں۔ جڑوں کی طرف گہرے جیکہ سردوں کی جانب ہلکے شیڈز استعمال کریں اور جڑوں پر جو شیڈ استعمال کریں اس سے دو Tones سے ہلکا شیڈ نہ لیں۔ دونوں شیڈز اس طرح لگائیں کہ یہ ایک دوسرے میں ضم ہوتے ہوئے محسوس ہوں اور الگ الگ نہ دکھائی دیں ورنہ یہ مصنوعی تاثر دیں گے۔ اس مضمون کی تیاری کے لئے ہم NBO کی ہیرا سٹائلسٹ نبیلہ اور ان کے اسٹاف کے شکر گزار ہیں (ادارہ)



### نیا آئی میک اپ

2014ء کے دوران آئی شیڈ کے گہرے اور شوخ رنگ پسند کئے جا رہے تھے لیکن اب یہ اسٹائل فیشن میں نہیں رہا۔ نئے رجحان کے مطابق گلابی اور وائلٹ کے ہلکے شیڈز آئی میک اپ کا حصہ رہیں گے لہذا اب آپ آنکھوں کا میک اپ کرتے ہوئے گلوبی کریم شیڈ استعمال کریں تو اس کا تاثر بہت خوبصورت نظر آئے گا۔ سب سے پہلے براؤن آئی پینسل سے پونوں پر لائن بنائیں۔ اس کے بعد پونے کے اوپر وائلٹ آئی شیڈ لگائیں اور انگلی سے پینٹ کر لیں۔ آنکھ کے اندرونی گوشے پر جسے وائر لائن کہا جاتا ہے۔ شمری وائلٹ ہائی لائٹر لگائیں تاکہ آپ کی آنکھیں روشن اور کشادہ نظر آئیں۔ آخر میں پریل مسکارا کا ایک کوٹ لگائیں۔ آپ کا آئی میک اپ اب مکمل ہے۔ نئی اوہرے ہیر کلر ٹیکنیک:

اگر آپ نے ہیر کلر اسٹائلز اپنانے کی شوقین ہیں تو اوہرے ہیرا سٹائلز کا پسندیدہ ہیر کلر اسٹائل ہو سکتا ہے۔ تاہم اس بار نئے ٹریڈ کے مطابق اوہرے ہائی لائٹس کا فیشن عروج پر دکھائی دیتا ہے۔ ہائی لائٹس کا یہ اسٹائل





## حسن کا جادو کن ہاتھوں میں چھپا ہے؟

برائیدل میک اپ

دلہنوں کے چہرے کی ساخت اور نقوش و رخوبصورتی کے امکانات ظاہر کرتا ہے  
معروف ماہر حسن اتینجی مارشل سے مکالمہ



انہیں چھپانے کی کوشش میں دراصل ماہر حسن کا اصل جوہر ہوتا ہے۔  
میں سمجھتی ہوں کہ بھرپور اور زندہ دلی سے زندگی گزارنے کا حق ہر قسم کے  
چہرے کی حامل خاتون کو ہوتا ہے۔ اس روز مجھداری سے خود کو خوبصورت بنانا  
اور خوش رکھنا بہت اہمیت رکھتا ہے کیونکہ یہ دن نئی زندگی کی شروعات کا پہلا  
دن ہوتا ہے۔

میں بیضوی چہرے کو دلکش مانتی ہوں۔ اس پر سبک انداز سے میک اپ اپلائی  
کرنا آسان ہوتا ہے۔ اس ساخت کے چہرے پر زیادہ کنٹورنگ اور ہائی  
لائٹنگ کی ضرورت نہیں پڑتی۔

میرے نزدیک گول چہرہ ایک شین جیسا ہوتا ہے۔ اگر اس میں Base سے  
کنٹورنگ تک غلطی ہو جائے تو چہرہ بھولا بھالا سا نظر آتا ہے۔ میں کوشش  
کرتی ہوں کہ کنٹورنگ کی مدد سے اس چہرہ کو لمبا ظاہر کروں اور اس کے لئے  
فائوڈیشن کے دو شیڈز استعمال کئے جاتے ہیں۔ ایک گہرا اور دوسرا ہلکا۔ اگر  
چہرہ گول ہو تو ہم میک اپ کرتے ہوئے ہلکا شیڈ ماتھے، رخساروں کی ہڈیوں  
اور ٹھوڑی پر لگاتے ہیں جبکہ گہرا شیڈ رخساروں کے دونوں اطراف اور جڑے  
کی ہڈی کے ساتھ لگاتی ہوں۔

بڑی عمر کی خواتین کا برائیدل میک اپ دراصل ہمارا امتحان ہوتا ہے۔  
پہلے تو میں انہیں نیکینا لوجی کا نسخہ استعمال کرنے کا مشورہ دیتی ہوں مثلاً  
فائن لائنز یا ٹینکوں کو دور کرنے کے لئے اسٹریٹنگ ایڈیشنل تجویز کرتی  
ہوں۔

Filler Finesse بھی چہرے کے مختلف حصوں کو شاداب اور جوان بنانے  
کے لئے استعمال کئے جاسکتے ہیں اگر یہ کام بھی احتیاطی سے کوئی مستند  
ڈرماٹولوجسٹ کرے تو دلہن کا دہانہ، رخسار اور ہونٹ بغیر کسی مصنوعی پن یا  
سوچنے کے خوبصورت بنائے جاسکتے ہیں۔ ان کچھ اعضاء کی طرف سے  
جھرمیاں دور ہو جاتی ہیں۔

Thread lift بھی زیادہ عمر رکھنے والی دلہنوں پر آزمائی جانے والی ایک  
کامیاب تکنیک ہے۔ اگر کسی دلہن کے چہرے کی جلد ڈھیلی پڑنے لگے تو  
تھریڈ لفٹ کے ذریعے وقتی طور پر اس سٹپلے پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ اس طریقہ  
کار کے تحت ایک مخصوص نرم دھانگے کی مدد سے جلد کو نرمی سے اس طرح کھینچتی  
ہوں کہ اس پر ٹیس لفٹ کا گمان ہونے لگتا ہے۔ اس تکنیک کے اثرات  
اٹھارہ ماہ سے لے کر دو برس تک قائم رہتے ہیں۔



یوں تو ہر خاتون کا چہرہ سادہ کیوں ہوتا ہے جس پر جلد کی دیکھ بھال کے  
ساتھ ساتھ میک اپ کی رنگ آمیزی امتحان کے کسی حل طلب پرچے سے کم  
نہیں ہوتی۔ ہر چہرے کی ساخت دوسری خاتون کے چہرے کی ساخت سے  
مختلف ہو سکتی ہے۔ کسی دلہن کا چہرہ گول تو کسی کا چوڑا کسی کا لمبوتر، کسی کا دل  
نم، کسی کا بیضوی یا چوڑا بھی ہوتا ہے۔

میں دلہن کے چہرے کی قدرتی بناوٹ دیکھ کر طے کرتی ہوں کہ اس پر  
میک اپ کا کیسا انداز سوٹ کرے گا۔ کسی بھی چہرے کے نقوش واضح  
کرنے سے میک اپ بہتر طریقے سے کیا جاسکتا ہے۔ عام طور پر غیر  
معمولی اور زیادہ نمایاں خدخال پر توجہ دی جاتی ہے جو دلہن کو عام  
لڑکیوں سے منفرد بناتے ہیں۔ مثال کے طور پر سرخ رنگ کی لپ اسٹک  
فیشن میں ہو تو ہر دلہن کی خواہش ہوتی ہے کہ اس کی ماہر حسن یہ رنگ  
استعمال کرے لیکن اسے قائل کرنا پڑتا ہے کہ محفل میں ہر دوسری خاتون  
بھی اسی رنگ کی لپ اسٹک استعمال کر کے آئی ہوگی تو دلہن کی  
انفرادیت کہاں رہے گی؟

قبول صورت چہرے کی حامل خاتون یا کسی ایسے چہرے کو نکھار بخشا ہو جس کی  
ناک زیادہ لمبی، دہانہ قدرے پھیلا ہوا اور ہونٹ بھرے بھرے سے ہوں تو

اسی طرح نو فیز لڑکیوں مثلاً اشارہ سے بیس برس کی دلہنوں کا چہرہ اگر کھل  
مہاسوں کی بدولت بد نما ہو جائے تو اس پر بھی محنت درکار ہوتی ہے۔ ان  
ایکنی اسکرز کو مٹانے کے لئے کچھ Peels یعنی کھال اتارنے والے  
طریقے شامل ہیں۔ ان طریقوں پر عمل کرنے سے جلد صاف، نرم و ملائم اور  
ہموار ہو سکتی ہے۔ اگر ایکنی کی وجہ سے جلد پر گڑھے پڑ جائیں تو انہیں  
بھرنے کے لئے بھی فلرز استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ معروف ماہر  
جلدی امراض ڈاکٹر ناجیہ اشرف اور ڈاکٹر قیصرہ اس وقت کراچی میں  
بہترین پیشہ ورانہ خدمات انجام دے رہی ہیں۔ غرضیکہ میرا مشورہ یہ ہے کہ  
شادی طے ہوتے ہی خواتین کو اپنے جلدی امراض کا علاج اور خاص دن کی  
تیاری کے لئے جملہ ضروریات مکمل کرنے پر توجہ دینی چاہئے۔ آخری ہفتے  
میں ماہرین حسن صرف کاسمیٹکس کے استعمال کا ہنر دکھا سکتی ہیں۔ جلدی  
مسائل پر قابو پانا اور پھر میک اپ ٹرینڈز پر توجہ دینا اہمیت رکھتا ہے۔





# دفتر جانا ہے بال کیسے بنائیں؟

دن کو سنوارنے کی تدبیر کریں رات کو

ملازمت پیشہ خواتین کو صبح سویرے بیدار ہو کر گھر کے ضروری کام کاج تیار کرنے کے بعد دفتر جانے کی تیاری کرنا ہوتی ہے۔ ان کے لئے وقت پر دفتر پہنچنا ضروری تو ہوتا ہے لیکن لمبے بالوں کو سلجھانے اور باوقار انداز سے انہیں اسٹائل دینا بھی کم اہمیت نہیں رکھتا۔ محسوس میں عموماً یکساں ہی ہوتی ہیں۔ آپ جتنی جلدی صبح بیدار ہوں گی اتنی ہی جلدی اپنی ذمہ داریوں کو نبھالیں گی۔ کبھی کبھی سلیپے سے میک اپ کرنے کا وقت نہیں ہوتا۔ ان خاص مصروف دنوں میں آپ سادگی سے بال سنوارتی ہیں۔

عام طور پر ملازمت کرتی خواتین رات ہی کو شیپو کر لیتی ہیں یا پھر فجر کی نماز کے لئے تیاری کے وقت شاؤر لیتی ہیں۔ اس مصروفیت میں آپ کے لئے کیسے میٹر اسٹائلز موزوں رہیں گے ہم بتاتے ہیں۔

## روڈ کرلز

یعنی روڈ لگا کے بالوں کو گھنگھریالے بنالیا جائے کیونکہ یہی روڈ کرلز میں بالوں کو اسٹائل دینے کا بہترین چٹکلہ ہیں۔

روڈز آپ کو کئی Sizes میں دستیاب ہوں گے۔ انہیں لگانے کا طریقہ تو بہت ہی آسان ہے لیکن جب آپ کے

بال تھوڑے سے گیلے یعنی Semi-Dry ہوں تو

اور رات بھر سونا چاہیں تو بے شک ایسا ہی کر لیں

ورنہ چھٹی والے دن انہیں لگائیں اور

روڈ لگھولنے کے بعد اچھا سا

Mousse ضرور

لگائیں تاکہ کرل دیر تک قائم رہیں۔

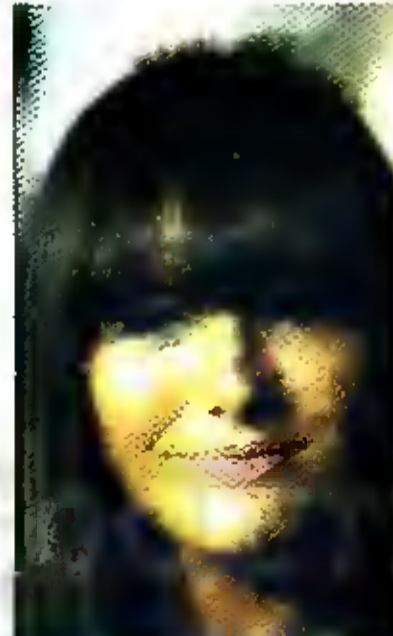


## Bouncy Locks

انہیں اسٹائل کو آپ دیا جائے تو رات کو بھی بیکار آرام کر سکتی ہیں۔ یہ گھنگھریالے بالوں کا بے حد پسندیدہ اسٹائل ہے ایسے Curl جو کھلے کھلے سے ہوں۔ بال خشک ہوتے ہی تازگی کا آثار دیتے ہیں۔ اپنے بالوں کو اکٹھا کرنے کے ایک Knot کا بے اور چند Bobby Pins کی مدد سے اسے Bouncy Locks بنائیں۔ بن سکی صورت میں بالوں کو پلٹے صبح تک آپ کے بالوں میں گھس Volume آجائے گا۔

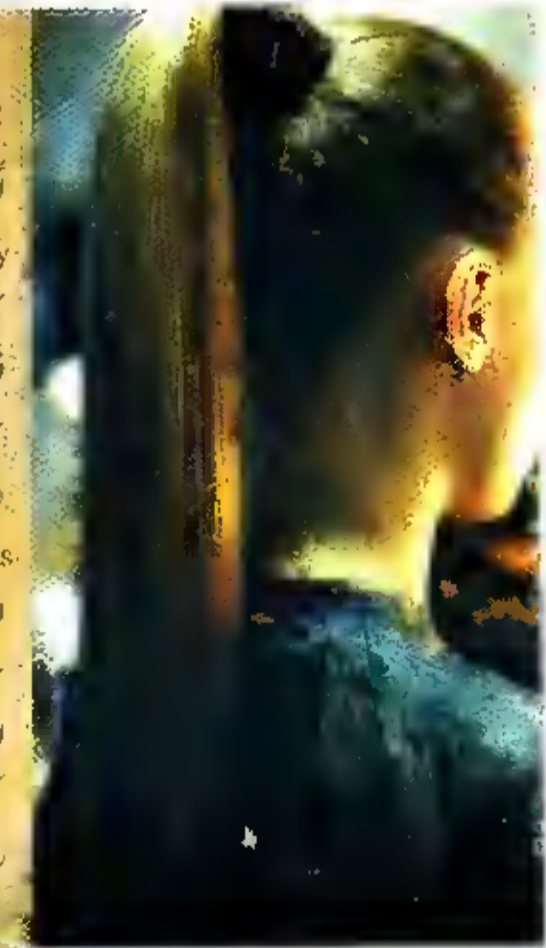
## بنگز Bangs

لمبے بال دھونا بھی وقت طلب کام ہے اور سکھانا بھی۔ خاص کر جب آپ کو وقت پر گھر سے نکلنا ہو اور جلد دفتر پہنچنا بہت ضروری ہو تب آپ کبھی کبھار صرف اپنے Bangs کو شیپو کریں اور انہیں سکھا کر سیٹ کر لیں۔ پیشانی سے قریب اور دونوں اطراف یعنی دائیں سے بائیں یا بائیں سے دائیں جانب ترشواتے ہوئے بال نہایت خوبصورت تاثر دیں گے۔ رات کو سونے سے پہلے آپ ان ترشواتے ہوئے بالوں کو سیٹ کر کے Pins لگا سکتی ہیں۔ اس مشورے کو مان کر اگلے روز آپ کو روغنی یا Frizzy ہونے کی شکایت نہیں رہے گی۔



## سیدھے بال

اگر آپ کے بال کبھے ہیں اور Curly بھی ہیں تو ایک ٹوکھا ضرور آزمائیں۔ رات کو شیپو کیجئے اور تیز رفتاری ہوا میں یعنی کڑے سے کڑے درجہ حرارت کے مطابق انہیں سوکھنے دیں۔ دونوں اطراف سے Bobby Pins لگا کے کسی ریشمی اٹکاڑے سے بالوں کو ڈھانپ دے سونا چاہیں۔ ریشمی کپڑے کے اٹکاڑے سے ایک اہم فائدہ یہ ہوگا کہ آپ کے بالوں میں ملازمت رہے گی۔





## چہرہ ہے اک آئینہ

### جسم میں پلتے امراض کا شاخسانہ

کی زرد رنگت ان کا اینٹیک ہونا ظاہر کر دیتی ہے۔ جن پھلوں خاص کر موئی کینو کا جڑ وغیرہ میں کیروٹین نامی ایک جزو شامل ہوتا ہے اگر مذکورہ پھلوں کو بہت زیادہ کھا یا جائے یا جوس پیا جائے تو جوس پینے والے کے خون میں یہ جزو بڑھ جاتا ہے اور جلد کی رنگت زردی مائل کر دیتا ہے۔ یہ پیلاہٹ ہتھیلیوں پاؤں کے تلوؤں، پیشانی، ٹھوڑی، ناک کے نیچے نختوں کے پاس واضح نظر آتی ہے۔ اس زرد رنگت سے یہ نتیجہ اخذ نہیں کر لینا چاہئے کہ ان خواتین کو یرقان ہو چکا ہے۔ جہاں وہ اعتدال سے کھانا پینا شروع کریں گی وہیں ان کی رنگت پر کھارا آ جاتا ہے۔

#### جلد کے مساموں کا رکھیں خیال

میک اپ جہاں ناگزیر ہو وہاں کر لینے میں کوئی قباحت نہیں ہونی چاہئے۔ کچھ پروفیشنر مثلاً تعلقات عامہ شو بزنڈ سٹری فرنٹ ڈیک پر کام کرنے والی خواتین اور ایئر ہوسٹرز وغیرہ کے لئے میک اپ کرنا ضروری امر ہے تاہم ان خواتین کو کلیننگ اور فیشلز وغیرہ کا خصوصی اہتمام بھی کرنا چاہئے۔ میک اپ ماحولیاتی آلودگی اور حدت مل کر جلد کے مسام بند کر دیتے ہیں جو عام طور پر مہاسوں اور خارش کرنے والے دانوں کا سبب بن جاتے ہیں مگر علاج کے ساتھ یہ بھی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ گھر آتے ہی خواتین کو میک اپ اتارنے یعنی کلیننگ کر لینے چاہئے تاکہ مسام کھل جائیں اور جلد کو تازہ ہوا روشنی اور ٹھنڈک مل سکے۔

تندرست جلد کو اضافی کاسمیٹکس کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اگر آپ تندرست نہیں تو چہرہ بھی نکھار کھودے گا۔ تندرستی کے ساتھ ساتھ ذہنی سکون، حسد و کینے سے اجتناب، صحت بخش غذاؤں کا استعمال اور بھرپور نیند کا ہونا بہت ضروری ہے۔

اگر آپ کا چہرہ دقتے دقتے سے رنگت بدل رہا ہے تو ہوشیار ہو جائیے اب آپ کو میک اپ سے زیادہ طبی معائنے کی ضرورت ہے۔

#### زردی مائل رنگت کے لئے اپنے غذائی نسخے بھی خود

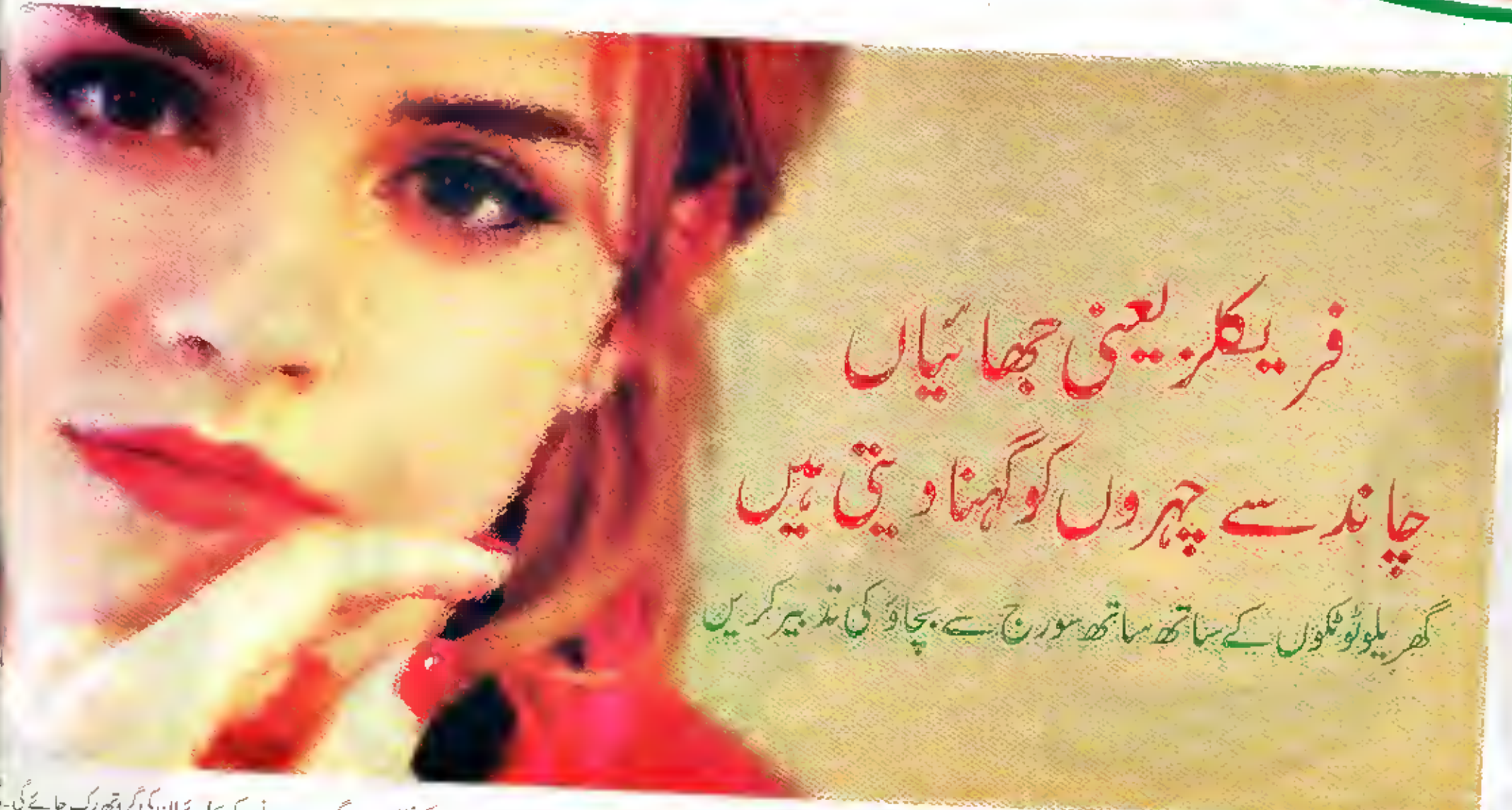
#### تجویز نہ کریں

جلد کی رنگت بدلی پڑ جائے تو گاجر یا سیب کا جوس اسے سرخ و سفید نہیں کر سکتا اور نہ ہی گنے کا رس افادہ دے گا۔ اگر آپ پیٹ کے درد میں مبتلا ہو کر خود علاجی کا ایک راستہ اپناتی ہیں کہ کچھ زیاں کھائیں، پھل نہ کھائیں صرف جوس پیئیں، موسم کی سبزیاں نہ کھائیں یا گوشت کھانا سرے سے ہی ترک کر دیں تو یہ فیصلہ بھی درست نہیں۔ ایک ٹیسٹ یا الٹراساؤنڈ سے آپ کو بیماری کا پتہ چل جائے گا۔ آپ نعمت خداوندی سے ہاتھ نہ اٹھائیں۔ کھانے سے نہ ڈریں نہ بیماری سے خوفزدہ ہوں اور کاسمیٹکس سے اس کا حتمی علاج ممکن نہیں ہے۔

ایشیائی ملکوں میں خواتین کی بیشتر تعداد خون کی کمی کا شکار ہوتی ہے۔ اگر آپ پھلوں کا جوس پی کر خون کی مقدار بڑھانا چاہیں تو بھی ایام کے بعد جلد

بیمار جسم نہ تو پھر بتلا رہتا ہے نہ ہی چاق و چاند اور بیمار چہرے والی خاتون خواہ زبردستی مسکرانے کی کوشش کرے اس کے اندر پلنے والی بیماری کا عکس چہرے پر آ ہی جاتا ہے۔ رنگت بدلی ہو جائے آنکھیں متورم ہو جائیں یا جلد پر خارش ہونے لگے تو جان جائے کہ آپ کو میڈیکل چیک اپ کی ضرورت ہے۔ جگر، پتے، ہڈیوں سے لے کر گردے کے امراض تک کی اذیت ناک کیفیت چہرے سے جھلکتی ہے مگر بیماری بہت دیر سے ظاہر ہوتی ہے۔ ہماری بیشتر بہنوں کا ایک وطیرہ ہے کہ درد دور کرنے والی دوا کھا کے وقتی سکون حاصل کر لیتی ہیں اور کنبے کی خدمت میں اپنے آپ کو گم کر دیتی ہیں۔ خدمت کو شعار بنا لینا ہماری تہذیبی اقدار اور اخلاقی تربیت کا حصہ ہے تاہم جسم کی بدلتی ہوئی کیفیتوں اور بیماری کو نظر انداز کرنا اپنے ساتھ نا انصافی کرنے کے مترادف ہے۔ بے زبان جسم بیماری کی صورت میں جب چیخا چنگھاڑتا ہے تب توانائی اور وسائل دونوں ہی خرچ ہوتے ہیں۔ دوسرا وطیرہ ظاہری خوبصورتی برقرار رکھنے کی جدوجہد کرنا ہے۔ پارلوں کے علاوہ گھروں پر بھی حسن کے نکھار اور شخصیت کی جاہلیت بڑھانے کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ بہت کم عمری سے چہرے کی نگہداشت شروع کر دی جاتی ہے۔ کچھ مائیں بچیوں کو ابتدائی عمر میں بھی میک اپ سے نہیں روکتیں۔ یہی وجہ ہے کہ پوتی اور دادی کی جلد میں زمین و آسمان کا فرق رونما ہوتا ہے۔ پوتی کی جلد پر کیل مہاسے جھانپاں اور داغ دھبے ابھرنے لگتے ہیں جبکہ دادی کی صرف جلد ڈھلکتی ہے اس کی تپ و تاب متاثر نہیں ہوتی۔ میک اپ کا استعمال تو عمری اور ادا اکل عمری میں ہونا ہی نہیں چاہئے یا بہت کم ہونا چاہئے۔ قدرتی طور پر تازہ اور





## فری بکری یعنی جھانپیاں چاند سے چہروں کو گہنا دیتی ہیں گھر بیٹو ٹوکوں کے ساتھ ساتھ سورج سے بچاؤ کی تدبیر کریں

کے نشان مزید گہرے ہونے کے بجائے ان کی گروتھ رک جائے گی۔ خواہ گندی ہو سرخ و سفید ہو یا سانولا جلد پر یہ نشان نمایاں دکھائی دیتے بعض اوقات معیاری برانڈڈ ٹائٹ کریم استعمال کرنے سے یہ نشان ہوجاتے ہیں مگر ڈاکٹر کے مشورے ہی سے ٹائٹ کریم کا انتخاب کریں۔ دوران وائلنگ کریم کا استعمال ترک کر دیں۔ ٹائٹ کریم کے بعد ٹائٹ وغیرہ بند کر دیں۔

**آئرن کی کمی ایک اہم سبب:**  
جلد پر جھانپیاں پڑنے کا ایک اہم سبب آئرن کی کمی کا ہونا ہے۔ اس لئے آپ اپنی غذا میں گہرے سبز رنگ کی سبزیاں مثلاً بیٹھی پاک، ساگ کھیرا، سلاو اور گوہی شامل کریں۔ سرخ گوشت انڈے کی زردی اور ترش پھلوں کا استعمال بھی جاری رکھیں۔ آئرن پر مشتمل غذا میں لینے سے جلد پر جھانپوں

یوں چہرے یا کبھی جسم پر فری بکری نمودار ہو سکتے ہیں اور اس کی اہم وجہ سورج کی روشنی ہے دراصل انسانی جلد میں میلاٹو سائٹس ظلیے پورے جسم میں میلاٹن پیدا کرتے ہیں جو جلد کی قدرتی رنگت کو برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ لیکن جسم کے کسی بھی حصے میں میلاٹن پگمنٹس کی تعداد زیادہ ہو جائے تو وہاں بھورے رنگ کے چھوٹے چھوٹے دھبے نمودار ہونے لگتے ہیں اور سورج کی الٹرا وائلٹ شعاعیں ان میں مزید اضافے کا سبب بنتی ہیں۔ ان سے بچاؤ کے لئے دھوپ میں جانے سے تقریباً آدھا گھنٹہ پہلے چہرے اور جسم کے ان حصوں پر جو کور نہیں ہوتے ان پر سن بلاک یا سن اسکرین لوشن ضرور لگائیں تاکہ آپ کی جلد ان ضرر رساں شعاعوں سے محفوظ رہے اس کے علاوہ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ دھوپ میں باہر نکلنے سے پہلے اپنا چہرہ کسی ہلکے رنگ کی چادریا پھرتی وغیرہ سے اچھی طرح ڈھانپ لیں۔

### چند گھر بیٹو ٹوکے

- ♦ ایک پیچے کے بیج نکال کے گورا بھی الگ کر لیں۔ چھلکا ذرا نمونا کا میں اور اسے متاثرہ حصے پر لگائیں 15 سے 20 منٹ تک اسے خشک ہونے دیں۔ پھر نیم گرم پانی سے چہرہ دھو کر اچھی طرح صاف کر لیں۔ یہ عمل ہفتے میں کم از کم 3 بار ضرور کریں۔
- ♦ جینی کا آنا اور نمکن کی لمبی اچھی طرح مکس کر کے گاڑھا سا پیسٹ بنا لیں پھر متاثرہ حصے پر تقریباً آدھے گھنٹے کے لئے لگا رہنے دیں۔ اب چہرہ ٹھنڈے پانی سے دھو کر صاف کر لیں۔ بہترین نتائج کے لئے یہ پیسٹ کم از کم ایک ماہ تک لگانا ہیں۔
- ♦ آلو ابال کر میٹھ کر لیں پھر اس میں لیموں کا رس تھوڑا سا دوہا اور شہد ملا کر ماسک تیار کر لیں اور متاثرہ حصوں پر ہفتے میں دو مرتبہ لگائیں افاتہ محسوس ہوگا۔
- ♦ شہد کھانے سے بھی فائدہ ہوتا ہے اور لگانے سے بھی جھانپیاں جاتی رہتی ہیں۔

اگر آپ چادریا حجاب اور مٹھی ہیں تو کالے رنگ کے کپڑے کا استعمال نہ کریں کیونکہ سیاہ رنگ دیگر رنگوں کی نسبت الٹرا وائلٹ شعاعیں جذب کرنے کی زیادہ صلاحیت رکھتا ہے جس کی وجہ سے جلد سے متعلق بہت سے مسائل پیدا ہوجاتے ہیں۔ ٹینک لگانے والی خواتین کے چہروں پر بھی جھانپیاں پڑ سکتی ہیں کیونکہ ٹینک کے شیشوں سے الٹرا وائلٹ شعاعیں تیزی سے منعکس ہو کر جلد پر اثر انداز ہوتی ہیں چنانچہ وقت کے ساتھ ساتھ آنکھوں کے اطراف کی جلد پر بھورے رنگ کے دھبوں میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ ایسی خواتین کو چاہئے کہ ٹینک کے بجائے کانٹیکٹ لینس کا استعمال کریں۔ یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ حمل کے دوران اکثر خواتین کے چہرے پر فری بکری نمودار ہوجاتے ہیں اور بچے کی پیدائش کے بعد جسم اصلی حالت میں واپس آتا ہے اور جھانپیاں خود بخود ٹھیک ہوجاتی ہیں۔





## نومولود بچوں کے رونے کی وجوہات

اسے آرام چاہئے یا کھانا پتا کیجئے

نومولود بچے صحت مند ہوں جب بھی وقفے وقفے سے رو سکتے ہیں کبھی کبھی ایک گھنٹہ بھی روتے رہتے ہیں۔ نئے والدین ہونے کے ناطے آپ کو یہ گلہ لاحق ہوتی ہے کہ آپ کا بچہ رونا کب تو کیا بتانا چاہتا ہے۔ پتا کریں کہ اسے آخری بار کب فیڈ کیا تھا اسے گھنٹہ لگ رہی ہے یا گرمی سے پریشان ہوا ہے۔ گھبرا گیا کیوں ہے یا پھر صرف آپ کی گود میں آنا چاہتا ہے یا اس کے پیٹ میں درد ہے یا عام طور پر بچوں کے رونے کی وجوہات ہو سکتی ہیں مثلاً

بلند آواز سے چیخا جلاتا ہے۔ ہوشیار ہو جائے یا تو ڈاکٹر کے پاس لے جائے یا پھر گھر پر ڈاکٹر بلا لیجئے۔ بچے کا Urine تازے دیگر کیفیات کا جائزہ لے کر ڈاکٹر کو کیس ہسٹری بتائیے۔ ڈائریا، قبض، بخار یا حفاظتی ٹیکے کے بعد بخار آ جانا بعض ایسی حالتیں ہیں جن کا ہر ماں کو علم ہو تو بہتر ہے۔ اسے علم ہوگا تو وہ ڈاکٹر کو بچے کا مسئلہ بیان کر سکیں گی۔

بچے کا پیٹ چھو کر دیکھا جائے کہ یہ بہت زیادہ گرم یا بہت زیادہ ٹھنڈا تو نہیں۔ بچے کا پیٹ یا ہاتھ چھونے سے اندازہ نہیں ہوتا۔ اگر پیٹ گرم ہے اس کے بدن پر کپڑوں کی تعداد کچھ کم کیجئے یا موٹا کیل ہی علیحدہ کر دیجئے اور اگر بچہ ٹھنڈا ہے تو اس کے اوپر ایک کپڑا یا کیل ڈال دیجئے۔ اپنے بچے کے کمرے کے درجہ حرارت پر کنٹرول کیجئے۔ عام دنوں میں 64°F تک ہو تو بچے اطمینان محسوس کریں گے۔

### مجھے کھانا چاہئے

نومولود بچے عموماً بھوک کی وجہ سے روتے ہیں کیونکہ وہ بڑوں کی طرح تین بڑے کھانے نہیں کھا سکتے۔ انہیں وقفے وقفے سے دودھ پینا ہوتا ہے۔ بچے دودھ پیتے پیتے تھک کر سوجاتے ہیں۔ نومولود بچوں کو چھ ماہ تک پانی نہیں دیا جانا چاہئے تا وقتیکہ انہیں قدرتی دودھ نہ میسر آسکا ہو۔

### مجھے آرام چاہئے

بچے بھیک جانے پر بچے رو بھی سکتے ہیں اور کچھ نہیں بھی روتے لیکن جو بچی ان کی نرم و گداز جلد کو تکلیف پہنچے وہ بلبلا اٹھتے ہیں۔ خوب دھیان سے دیکھ لیجئے کہ ڈائریا یا کپڑے کی ٹپسی ٹھیک سے بندھی اور صاف ہے یا نہیں۔ کبھی نومولود کو واش بیسن پر لے جا کر ٹھنڈے پانی سے طہارت نہ دلائیے۔ پہلے اطمینان کر لیں کہ پانی کتنا (ہلکا سا گرم) ہے۔ بچے کی جلد بہت جلد سرخ ہو جاتی ہے جب تک اسے آرام نہیں ملے گا وہ روتا رہے گا۔

### مجھے زیادہ ٹھنڈا گرمی نہیں چاہئے

بچے تو بچے بڑے بھی معتدل موسم میں خوش رہتے ہیں۔ کچھ مائیں سردیوں کے شروع ہونے سے پہلے ہی بچے کو اونٹی کپڑے پہنا دیتی ہیں اور گرمیاں شروع ہونے سے بہت پہلے تک اسی طرح گرم کپڑوں کا استعمال جاری رکھتی ہیں۔ ظاہر ہے کہ بچہ مرنے کیڑوں میں آرام محسوس نہیں کرتا۔ بہتر ہے کہ

### احتیاطی تدابیر

- انتہائی نومولود بچے وہی آرام اور تحفظ چاہتے ہیں جو انہیں ماں کے شکم میں مل رہا تھا چنانچہ آپ اسے اچھی طرح کپڑے میں لپیٹ کر گود میں لیجئے۔ اسے یقیناً اچھا لگے گا۔
- آپ کے بچے کو قدرتی لوری یعنی آپ کے دل کی دھڑکن سننے کی عادت ہوگئی تھی اب آپ اسے لوری کیوں نہیں سناتیں۔ لوری ایسا نغمہ شیریں ہے برصغیر میں ایک قدیم روایت سے جزا یہ نغمہ کبھی کبھی آپ بھی لگتا کے دیکھئے۔ بچہ خوش بھی ہوگا۔ آواز والے کھلونے ویکیم کلینز کی آواز یا ٹیلی ویژن کے نغمات ہوں وہ کبھی کبھی مشغی اور انسانی آواز سے بہل سکتا ہے۔
- روکنگ چیز پر بچہ خوب انجوائے کرتا ہے۔ اسی طرح اگر گھر میں کوئی جھولا ہو خواہ آرائشی جھولا ہی کیوں نہ ہو نومولود بڑے آرام سے وہیں سو بھی جاتے ہیں۔
- مالش کرنے سے بچوں کو آرام بھی محسوس ہوتا ہے اور راحت بھی ملتی ہے۔

### مجھے گود میں آنا ہے

کہا جاتا ہے کہ نومولود کو بہت دیر تک گود میں لئے گھومنا پھرنا اس کی عادت بگاڑنے کا سبب ہے۔ آج کل تو کیری کاش اور بے بی سلنگ مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ آپ اپنے بچے کو اس میں بٹھائیے یا لٹائیے اور محفوظ جگہ پر اپنے سامنے کہیں بٹھا دیجئے۔

### مجھے بہلایئے

بچے کے لئے ایک ہی جگہ پر لٹائے رہنا پوریت کا سبب بن سکتا ہے۔ اصل میں وہ بتانا چاہتا ہے کہ اب بہت ہو گیا مجھے گھماؤ پھراؤ کہیں لے کے چلو آپ تھوڑی دیر تک اسے بہلایئے وہ چپ ہو جائے گا۔

### میری طبیعت ٹھیک نہیں

جب بچہ بیمار ہوتا ہے تو اس کے رونے کا انداز اکثر و بیشتر بدل جاتا ہے۔ یہ



## گھر سے بڑھ کر کوئی استاد کیوں؟

Disciplined بچے آئیڈیل ہو سکتے ہیں مگر...

پابندی عام طور پر ہماری برداشت، وقت ہے۔ بچے بڑے بڑے ہی ان مانیوں کو چاہیے۔ لیکن بچپن ہی سے بچوں کو ذہنی اور مادی برادیا جاعے تو ان کی شخصیت میں ضرور اور تہذیب شامل ہو جاتی ہے۔ نہ سولہ بیس باشندوں میں تو ذہنی اور جسمانی اہلیت سے یہ آسان بات نہیں لیکن کیا تو ذہنی اہلیت اور وقت، شخصیت کے باعث باہر کی زندگی گزارنے میں اور زندگی میں اپنے اہداف بھی پورے کرنے میں تو ہمارے آپ کے بچے کیوں وضاحت سے زندگی میں گزار سکتے ہیں۔

بچے اپنی کتابیں، اسٹیشنری اور دیگر سامان سمیت کران کے لئے مخصوص جگہوں پر ضرور رکھ سکتے ہیں۔

داش رومز کے کل آدھے کھلے تیس تو ماؤں کا غصہ دیدنی ہوتا ہے۔ صابن دانی میں پانی کی موجودگی کا مطلب ہے صابن وقت سے پہلے ختم ہو جائے گا۔

بچے خواہ وہ لڑکے ہوں یا لڑکیاں سب کو کفایت اور سہولت کی ان چھوٹی چھوٹی باتوں کا خیال رکھنا سکھانا پڑتا ہے۔ اسی طرح اسکول سے واپسی پر دھلتے والے یونیفارم کہاں رکھے جائیں گے؟ شوزز ایک میں کہاں اور کیسے ترتیب سے رکھے جائیں۔ کھانا کھانے کے بعد اور پہلے ہاتھ دھونے، داش روم استعمال کے بعد لائٹ آف کرنے، دروازہ بند کرنے یا کھولنے، بستری

ترتیب، کتابوں کی ترتیب، پھلوں کے چھلکے، چھس کے خالی پیکیٹوں کے لئے ڈسٹ بن کا استعمال کرنا ہیں تو یہ سب چھوٹی چھوٹی باتیں اگر مستقل مزاجی سے مانیں ہدایات جاری کرتی رہیں تو کوئی وجہ نہیں کہ بچے اچھی عادات نہ اختیار کر لیں۔ ان اور ان جیسی کئی چھوٹی چھوٹی

باتوں کے لئے نڈالگ اسکول قائم ہیں نہ

نیچر یہ سب کچھ سکھائیں گے مگر گھر اور

والدین سے براہ کر زمانے میں کوئی

استاد نہیں ہو سکتا۔

چھوٹے بچوں کو یونیفارم خود استری کرنے کا شوق ضرور ہوتا ہے لیکن اس وقت یہ ضرور دیکھ لیں کہ بچہ کتنا بڑا یا کھدار ہو گیا ہے۔ کیا وہ استری کرنے کی

احتیاطی تدابیر کو بخوبی جانتا ہے؟ لیکن شوزز پالش کرنا ایسا کام ہے جس میں بچی وغیرہ کے حادثات کا اندیشہ نہیں ہوتا لہذا بہتر ہے کہ اس کا ۷ کا بچہ اپنے

جوئے خود پالش کر کے رکھے، موزے قریب رکھے اور پھر اپنا بیگ بھی نام ٹیبل کے حساب سے خود Set کرے۔ ہر کام ماں ہی نہ کر دے کہ پھر نتیجتاً

بچے آرام طلب اور سست ہو جاتے ہیں۔ انفرادی ذمہ داری کا احساس، ڈسپلین پیدا کرتا ہے۔

ایسے چھوٹے بچے جو بڑے بھائی، بہنوں کی کلر پینسلز لے کر دیواروں پر

تجربیدی مصوری کر رہے ہوں انہیں مارنے کے بجائے ایسی سلیٹس لاکر

دے دیں جن پر لکھ کر ملانا آسان ہوتا ہے۔ مائیں انہی سلیٹس پر انگریزی

اور اردو کے حروف لکھی اور اعداد لکھنے کی مشق بھی کروائیں گی اور بچے کلر

چاکوں کی مدد سے آدھی ترچھی لیکریں کھینچ کر اپنی تصویر مکمل کر سکتے ہیں۔

اس وقت بچوں کے ہاتھوں کی ننھی ننھی ہڈیاں بہت نرم ہوتی ہیں آپ کی سزا

مارکی صورت میں ہوگی تو وہ ایسی ننھی ننھی جھیل پائیں گی۔ لہذا جسمانی سزا کسی

بڑے نقصان کا پیش خیمہ بن سکتی ہے۔

چھوٹے بچے اپنے بکھرے ہوئے کھلونے سمیت کر نہیں رکھ سکتے لیکن بڑے

ہر کام کا وقت مقرر کرنا اور ضد کے بغیر اپنے چھوٹے بڑے کام کر لینا ایسا

تصور نہیں جسے عملی طور پر اختیار نہ کیا جاسکتا ہو۔ والدین بچوں کی شخصیت

سازی کرتے ہوئے کوشش کرتے ہیں کہ بچوں کا رویہ لگداز ہو اور پھر

اسکول، کالج اور پیشہ ورانہ تعلیم کے بعد زندگی میں سہل ہونے تک کسی قسم کی

بے رنگی، بدانتظامی اور مایوسی کا غلبہ نہ رہے۔ پابندی توڑی جائے تو سزا مل

سکتی ہے اور نقصان ہو سکتا ہے۔ ذمہ داری شہری بننے کے لئے آپ اور ہم

سب کو شہریت کے اصول و ضوابط کی پیروی کرنی پڑتی ہے۔ اخلاقی اقدار اور

تہذیب کے تقاضوں کو سمجھنا پڑتا ہے اگر والدین خود نظم و ضبط کا مظاہرہ

کرتے ہوں گے تو بچے بھی ان کی دیکھا دیکھی اچھے انسان بننے کی ترغیب

لے سکیں گے۔ انفرادی اور مسائل کے غم و غم کے شکار اس معاشرے میں

والدین کو نہایت صبر و استقلال اور حکمت عملی کے ساتھ مثالی والدین بننے کی

ضرورت ہے۔ انسانی جبلت میں بغاوت، سرکشی، آرام طلبی اور رعایتیں

وصول کرنا شامل ہوتا ہے لیکن بچے کی ابتدائی عمر میں کی گئی تربیت اس کی

شخصیت کو راسخ کر دیتی ہے۔ ایک سے دو سال کی عمر تک کی نہیں ہوتی اس

وقت بچے لاڈ پیار سے بہائے جا رہے ہوتے ہیں۔ محبتوں کی نوازشوں کی

والدین اور بچوں دونوں ہی کو عادت ہو جاتی ہے۔ اسی عمر سے بچوں میں

تجسس بھی پیدا ہوتا ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا ایسے سوچ بوردز جو دیواروں

کے ذریعے جسے میں نصب ہوں مائیں ان پر ٹیپ چپکا دیتی ہیں۔ گرم

استریوں کو فرش پر نہیں چھوڑتیں۔ بچوں کا کچن میں داخلہ تقریباً ممنوع ہوتا

ہے۔ 3-5 برس کی عمر میں احتیاطی تدابیر زیادہ کی جاتی ہیں اور ساتھ ہی

ساتھ انہیں وقت پر سونے، جاگنے، کھانے، کھیلنے، نہانے اور پڑھنے کی

ہدایت کی جاتی ہے۔ چھٹی کے روز ہر کام تاخیر سے ہوتا ہے۔ اسی لئے اکثر

بچوں کو Monday اچھا نہیں لگتا کیونکہ اس روز سے نئے ہفتے کا آغاز ہوتا

ہے یعنی نظم و ضبط بھرے معمولات کا آغاز ایک بار پھر ہوتا ہے۔ ہر ماں

چاہتی ہے کہ بچوں کو جسمانی گزرتا یا تکلیف پہنچے بغیر زندگی رواں دواں رہے

جو بچے رات کو جلدی نہیں سوتے انہیں صبح سویرے بیدار ہونے میں وقت کا

سامنا کرنا پڑتا ہے اس لئے سماجی مصروفیات کو بچوں کے لئے ترک کر دینا

ناممکن ہو تو کسی حد تک تبدیلی ضرور لائی جاسکتی ہے یعنی آپ اتوار کی شب

کے علاوہ کسی دوسرے روز بھی رات گئے کی دعوتوں یا بیرونی سرگرمیوں میں

مصروف نہ رہیں۔ بچوں کے آرام کا خیال رکھتے ہوئے گھر جلد لوٹیں اور

روٹین کے معمولات کی ادائیگی کرتے ہوئے بچوں کو وقت پر سلائیں۔





## میں اچھی ماں ہوں یا نہیں؟ ہم بتاتے ہیں ذہنی دباؤ کا سامنا کیسے کیا جائے؟

اکثر مائیں سپر بننا چاہتی ہیں اور بہت زیادہ فکر مند رہتی ہیں کہ لوگ انہیں اچھی ماں تصور کرتے ہیں یا نہیں؟ یونیورسٹی آف شی گن سے منسلک تحقیق کاروں کے مطالعے سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ خود کو بھاری ذمہ داری سے نبرد آزما کرنے کی کوشش کی وجہ سے ان میں ذہنی دباؤ میں مبتلا ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

مطالعے سے معلوم ہوا ہے کہ عام طور پر بچوں کے حوالے سے یہ فرض کیا جاتا ہے کہ انہیں اچھی عادتوں اور بہترین برتاؤ کا حامل ہونا چاہئے اور اگر ایسا نہیں تو پھر پریشانی اسی بات سے شروع ہوتی ہے کیونکہ عمومی رائے عامہ کے مطابق بچے کے برتاؤ کے مسائل سے ایک ماں کا منہ پورا ہوتا ہے۔ شی گن یونیورسٹی کے ڈاکٹر قاسم نے مطالعے کے لئے 113 عورتوں سے ایک سوالنامہ بھرنے کے لئے کہا جس میں سوال کیا گیا کہ وہ خود کو کیسی ماں تصور کرتی ہیں؟

اس مطالعے میں شریک ماؤں سے پوچھا گیا کہ کیا وہ اس بات سے اتفاق کریں گی یا اختلاف کہ ایک ماں کو اپنے بچوں کے تمام کام خود اپنے ہی ہاتھوں سے انجام دینے چاہئیں؟ اور کیا وہ سمجھتی ہیں کہ دوسری ماؤں کی نسبت ان کی پریشانیاں بہت زیادہ ہیں؟ ایک آخری سوال میں پوچھا گیا کہ کیا وہ بچے کی ضرورت سے پہلے اپنی کسی ضرورت کو پورا کرنے پر خود کو قصور وار خیال کرتی ہیں؟ ماہرین نفسیات نے نتیجے سے اخذ کیا کہ ایسی مائیں جو اس بات

ازیں وہ مائیں جو محسوس کرتی تھیں کہ بچے کی ہر بد تمیزی پر اسے اسی وقت ڈانٹنا چاہئے یا سزا دینی چاہئے۔ انہوں نے خود کو بہت زیادہ ذہنی دباؤ میں مبتلا کر رکھا تھا۔ ڈاکٹر قاسم نے کہا کہ اگر بچہ بد تمیز ہے تو یہ آپ و ایک بری ماں ثابت کرتا ہے لیکن یہ معاملہ بجائے ذہنی دباؤ میں مبتلا ہونے کے حکمت عملی اختیار کرنے کا ہوتا ہے۔

کے لئے زیادہ فکر مند تھیں کہ لوگ ان کے بارے میں ہمیشہ ایک اچھی ماں کا تصور قائم رکھیں ان میں ذہنی تناؤ یا افسردگی کا امکان بہت زیادہ تھا۔ ان کی نسبت ایسی مائیں جو سمجھتی تھیں کہ ایک ماں کی مکمل ذمہ داریوں کو احسن طریقے سے نبھانا اتنا آسان کام نہیں انہوں نے ضرورت پڑنے پر آیاؤں بزرگوں اور دیگر ملازموں سے مدد مانگنے کے خیال سے اتفاق کیا۔ علاوہ

### نیا پیمانہ پیشکش

پہلی بار ماں بننے والی خاتون کو عام طور پر اپنی ذمہ داریاں پوری کرنے کے حوالے سے ڈپریشن کا ہو جانا فطری عمل ہے۔ مثلاً وہ بھلکھو ہو سکتی ہیں یونیورسٹی آف لندن کے تحقیق کاروں نے پتا چلایا ہے کہ حمل کے دوران ایک ماں کا بھلکھو پن اسے اپنے بچے سے جذباتی طور پر منسلک کرنے کے لئے ہوتا ہے۔ دوران حمل اور بچے کی ولادت کے ابتدائی دنوں میں عورتیں خود کو زیادہ حساس اور بھلکھو محسوس کرتی ہیں اگرچہ اس روایتی تصور کی سائنسی بنیادوں پر لگی کی جاتی رہی ہے لیکن ایک نئی تحقیق میں حمل کے دوران حافظے کی کمزوری دراصل بلا جواز نہیں ہوتی۔ اس عرصے میں ایک خاتون کے دماغ کے حصے کی سرگرمیوں میں اضافہ ہوا جو جذباتی احساسات کے ساتھ وابستہ تھا۔ تحقیق میں یہ وضاحت بھی کی گئی ہے کہ ایک زچہ ماں کی نسبت حاملہ عورت دماغ کے حصے کا استعمال زیادہ کرتی ہے کیونکہ وہ خود کو اپنے آنے والے بچے کے ساتھ جذباتی طور پر منسلک کرنے کے لئے تیاری کر رہی ہوتی ہے۔ علم نفسیات کی ایک اور پروفیسر کنور یہ بورن نے کہا ہے کہ حمل سے حافظے کی کمزوری یا Baby Brain کی روایتی اصطلاح کے حوالے سے اہم معلومات حاصل ہوئی ہیں جو ایک عورت کو بچے کی پیدائش کے لئے زیادہ حساس بناتی ہے۔ خواتین کی اکثر تعداد ان دنوں خوش رہنا اور خوشیوں سے بھرپور چہروں والی تصاویر دیکھنا چاہتی ہیں۔ بالخصوص وہ بچوں کی تصاویر دیکھنا چاہتی ہیں دوران حمل ہارمونز کے بڑے پیمانے پر اتار چڑھاؤ اور جنینس کی نقل و حرکت دراصل اس تبدیلی کا اصل سبب ہو سکتے ہیں۔









# اور کیا چاہئے زندگی کے لئے

خوش رہنے کے گزہم سے سیکھئے

کیا آپ اکثر پریشان رہتی ہیں؟ اور اس پریشان کن باتوں پر افسردہ ہوتی ہیں۔ کچھ پریشانیوں کا حل بھائی نہیں دیتا۔ کچھ کا تعلق ماضی کے واقعات سے ہوتا ہے۔ کئی سے شکوہ کسی سے نفرت کوئی ہچکچاتا دانا کوئی اجدوی خواہش۔ قرآن مجید میں اس کیفیت کے لئے حزان کا لفظ استعمال کیا گیا ہے۔ یہ خدشات ہوتے ہیں اور یہ خوف کی مرتبہ بلا جواز بھی ہوتا ہے۔ بار بار ماضی کے واقعات کو دہرائے تو سے صرف حسرت پیدا ہوتی ہے اور پھر حسرت میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ پریشانیوں کو شعوری طور پر بھلانے کی کوشش کرنی چاہئے۔ ماضی کو دفن کر دینا چاہئے۔

سمیت انہیں قبول کر لیں تو بہترین بننے کی کوشش بھی کر لیں گی مگر دوسروں کی نقل کرنا مناسب نہیں ہوتا۔ عجلت اور تذبذب دو خطرناک سماجی رویے ہیں۔ دونوں تکلیف دہ بھی ہیں مثلاً نہ تو ایک دن میں سارے مسائل حل ہو جایا کرتے ہیں اور نہ ہی پریشان رہنے سے تکلیف وہ احساس میں کی آتی ہے۔

• نفرت سے زندگی جہنم بن جاتی ہے اگر کسی سے نفرت ہو تو ذرا سوچئے کہ کیا یہ شخص واقعی اتنا اہم ہے کہ ہم اس کے لئے اپنی صحت کو بے باکرہ دیں؟

• احسان فراموش اور ناقدری انسان کی ایک فطری کمزوری ہے۔ لوگ شکر یہ ادا کرنا بھول جاتے ہیں۔ اس لئے اگر آپ احسان شناسی کی توقع کریں گی تو خود اپنے آپ کو صدمہ پہنچائیں گی۔ لوگوں کی توجہ اور محبت مطالبہ کرنے سے نہیں ملتی نہ اللہ کا احسان بھولنا چاہئے اور نہ انسانوں کا مگر ہوتا یہ ہے کہ پریشانیوں اور محرومیوں کے مرعبے تو ہر وقت فضاؤں میں گونجتے ہیں جبکہ شکر کا نغمہ کبھی کبھار ہی سننے کو ملتا ہے۔

• خوشی احساس فتح سے حاصل کی جاسکتی ہے مگر اس میں کامیابی کا عنصر شامل ہو جائے تو اور اچھا ہے۔

• خدمت اور ایثار وہ بہترین ہتھیار ہیں جن کے ذریعے زندگی سے لطف اٹھا سکتے ہیں۔ اس سے خود فراموشی کی نعمت بھی حاصل ہوتی ہے۔ دوسروں کو خوش کرنے ان سے مدد لینے اور ان کی دعاؤں لینے سے دلی مسرت ملتی ہے اور حالات سے نپٹنے کی تسلی اور طاقت بھی پھر

اور کیا چاہئے زندگی کے لئے!

• اپنے سے نیچے کے لوگوں کی طرف دیکھنا چاہئے۔ کئی لاکھ لوگ آپ سے بدتر حالات میں بھی زندہ رہتے ہیں۔ اگرچہ کچھ نعمتیں آپ کو میسر نہیں ہو سکیں لیکن کتنی ہی ایسی نعمتیں آپ کو میسر ہیں جو بے شمار لوگوں کو میسر نہیں مثلاً آپ کو سبزی کے بھرے ہوئے ٹیلی سے صرف ایک ہی تازہ لیٹوں مل سکے تو اسے بھی ضائع کرنے کی بجائے اس کی ٹھکن بنائیں اور مزے لے کر پی جائیں۔

• جتنا آپ اپنے حال پر توجہ دیں گی دیکھا ہی آپ کا مستقبل ہوگا کیونکہ مثل مشہور ہے آپ جو آج بویں گے وہی کل کاٹیں گے۔ آج کے مسائل کو حل نہ کیا تو وہی آپ کا مستقبل بن جائیں گے۔

## آئیے پریشانیوں کو ٹھکست دے دیں

• اگر آپ کو ترقی عہد دیا کوئی مالی فائدہ مل رہا ہو اور آپ کو یہ بھی پتا ہے کہ اس سے مسلسل ذہنی کوفت بڑھے گی یا ورزش سیر و تفریح اور آرام کے مواقع ختم ہو جائیں گے تو آپ یہ سوچنا بھی نہ کریں۔

• مصروف رہنے سے کئی پریشانیاں کم ہو جاتی ہیں۔

• ترقی اور کام کے اہداف کا یقین کر کے آگے بڑھیں۔

• زندگی تلخ بھی ہو سکتی ہے لیکن خوشی اور اطمینان حاصل کرنے کے لئے ان چیزوں کے بارے میں پریشان ہونا چھوڑ دیں جن پر آپ کا کوئی اختیار نہیں۔ جو ہونا ہے ہو کر رہے گا۔ اسے سکون سے برداشت کیجئے۔

• اپنے خیالات سے مت کھانا چھوڑیے۔

• حقیقت پسند بن کر اپنی Assessment کرنا سیکھئے۔ اگر آپ اپنے آپ کو پیمان لیں اپنی خوبیوں اور پوری خامیوں

خود کو بد نصیب سمجھنا عادت نہ بنالیں جیسا کہ اکثر خواتین خود کو کو سے لگتی ہیں اور اپنا مقابلہ بہتر حالات والی خواتین سے کرتے لگتی ہیں۔ نصیب اللہ کا فیصلہ ہوتا ہے اور اللہ کا ہر فیصلہ حکمت پوری ہوتا ہے اور بہت باریہ حکمت کافی دیر بعد سمجھ میں آتی ہے۔ اللہ کی رضا پر یقین رکھنا انسان کے حق میں کتنا بہتر ہوتا ہے اور اللہ تبارک تعالیٰ ہمیں کن کن ذرائع سے کیا کیا نعمتیں عطا کرتا ہے انسان کی عقل دنگ رہ جاتی ہے۔

## اللہ پر بھروسہ کرنا سیکھئے

• اگر آپ اپنے خدشات کی فہرست بنالیں تو کچھ ہی عرصے بعد خود پر یقین آگے۔ جن حالات سے آپ ڈرتی تھیں وہ حالات پیدا ہی نہیں ہوئے اور کئی ایسے اسباب اس سبب الاسباب نے پیدا کر دیئے جو آپ کے وہم و گمان میں بھی نہ تھے۔ اللہ تو کل رہنما کی فکر دوسروں سے آزاد کر دینے کا مہر ہے۔

## موجودہ حالات سے کیسے بٹھا جائے؟

• اگر ماضی کو دفن کیا جائے مگر غلطیوں کو سدھار کر مستقبل کی حسب استطاعت تیاری کر کے انجام اللہ پر چھوڑ دیا جائے تو پھر باقی صرف 10 فیصد پریشانیاں بچتی ہیں جن کا تعلق موجودہ حالات سے ہوتا ہے اور جن کا فوری طور پر مقابلہ کرنا ہوتا ہے۔ ان سے نمٹنے کی اہلیت کم یا زیادہ ہو سکتی ہے مگر یہ عموماً ہر کسی میں ہوتی ہے۔ بشرطیکہ۔

• اپنی چادر دیکھ کر اپنے پاؤں پھیلائیں۔

• دوسروں سے وہ توقعات وابستہ کریں جو حقیقی ہوں۔

• اپنی غلطیوں کو معلوم کریں اور ان کا کھلے دل سے اعتراف کریں۔

• انسان یاد رکھے کہ اس سے بڑا ایک ہستی اس کو کنٹرول کر رہی ہے اس طرح ناگزیر حالات سے نمٹنے کا حوصلہ پیدا ہوتا ہے۔





## Yu Wen Jing اور کرشنا نامک چائینیز شیفز بتاتے ہیں...

”اصل میں یہ کھانے فیوژن نہیں ہوتے“

چائینیز شیف Yu اور ان کے معاون کرشنا نامک پچھلے کئی برسوں سے کراچی کے بہترین ریسٹورنٹ Dynasty سے وابستہ ہیں۔ آپ دونوں یہاں چائینیز کیوڑین کے صف اول کے ماہرین ہیں۔ Yu نے یہاں اصل چائینیز ذائقوں کو مہارت سے پیش کیا اور اسے تھوڑے ہی عرصے میں مقبول بنا دیا۔ کراچی میں بہت ہی کم بلکہ گنے پنے ہیفو اصل ذائقوں کے ساتھ چائینیز کھانے تیار کرتے ہیں۔ Yu کی عدم موجودگی میں ان کے اسٹنٹ کرشنا نامک کچن سنبھالتے ہیں۔ اسی غیر معمولی ہنر کے باعث Yu کے بعد کرشنا پر آداری ہوئی انحصار کر سکتا ہے۔ اس ماہ سلیمہ نئی شیفز سے ہٹ کر فائینڈ اسٹار ہوٹل کے ان مایہ ناز شخصیات سے ملے۔

”آپ کب سے پاکستان میں ہیں اور ریسٹورنٹ

سے وابستگی کو کتنا عرصہ گزرا؟“

”میں گذشتہ پانچ برسوں سے پاکستان اور اس کے اعلیٰ ترین ریسٹورنٹ سے وابستہ ہوں۔ فروری میں مجھے یہاں کام کرتے ہوئے پانچ برس ہو گئے۔“

”آپ کی خصوصی مہارت چین کے کسی خاص

صوبے سے ہے۔“

”جمادی طور پر ہر صوبے کا کھانا بنا جاتا ہے اور یہاں کھانے کا موقع بھی ملتا ہے۔ ہمارے اس ریسٹورنٹ میں آپ کو فیوژن یا پاکستانی اسٹائل کا چائینیز کھانے کو نہیں ملتا کہہ سکتے ہیں، جزا کی عدم دستیابی کی وجہ سے پریشانیوں کا سامنا ہوتا ہے اور ہم زیادہ تر اپنی اس سے اپنی ماسٹر اور کچھ سبزیوں اور آمہ کرتے ہیں جو یہاں دیگر جگہوں یعنی ریسٹورنٹس میں نظر نہیں آتے۔ Dynasty کے بارے میں نام ہائے بیکاری ہوتی ہے کہ یہ کئی مہنگے ریسٹورنٹ ہے۔ اس کی جہاں کے کھانوں کے معیار اور کاروبار سے زیادہ مہمانداری کی سادگی ہے۔ یہ سبھی ہے کیونکہ ہم ذائقے کی سطح پر اپنے صارفین اور شائقین سے قربت رکھتے ہیں۔ انٹرنیشنل ذائقوں اور نظریات سے ہمیں ڈانس کرتے چاہتے۔“

”آپ کے کس کھانے کی زیادہ ڈیمانڈ ہے اور جو

آپ کا بھی پسندیدہ ہو، بتائیے؟“

”ہمارے ہی فوڈ کی بہت تعریف ہوتی ہے اور یہ مجھے بھی بہت اچھا لگتا ہے۔ ویسے آپ کو زیادہ تر چینی باشندے اسی لئے فٹ اور چاک وچو بند نظر آتے ہیں کیونکہ وہ زیادہ اور آئی فوڈ ایس لیتے ہیں۔“

”Sunday Brunch کی سرگرمی میں کیا

آپ بہ نفس نفیس شریک ہوتے ہیں، اگر ہاں تو





جنول اسکول کا فارغ التحصیل ہے۔ میں ابھی آٹھویں جماعت کی طالبہ ہے اور اسے آرٹس بنانا ہے۔

”پاکستان میں چائینز کیوڈین کو آئندہ برسوں میں کس معیار پر دیکھنا چاہتے ہیں؟“

”میرا منصوبہ تو یہ ہے کہ میں مزید 5 برس پاکستان میں رکوں۔ میری بیٹی کی تعلیم مکمل ہو جائے اور اس دوران میں اسی جگہ ملازمت کر کے ریسٹورنٹ کے معیار کو بلند رکھوں۔ دنیا میں ہر جگہ مقامی ادب آداب اور ثقافت کے ساتھ زبانوں سے لے کر کھانوں تک منتقل ہوتے ہیں، لہذا وہ تو ہونگے۔“ اور یوں ہماری ملاقات اختتام پذیر ہوئی۔

چلی ساس اور ٹائو کچپ کا ذائقہ محسوس ہوا۔

”کیا پاکستانی کھانوں میں آپ کو کوئی ڈش پسند آتی؟“

”آپ کے ہاں کی چکن بوٹی، وال، منن اور چکن کڑا ہی اور پراسٹے بہت ذائقہ دار ہوتے ہیں۔ منن کڑا ہی تو میں خود بھی بنا لیتا ہوں۔“

”اپنی فیملی کے بارے میں بتائیے؟“

”میری فیملی یہیں پاکستان میں مقیم ہے۔ ایک بیٹا ابھی دبئی میں Palm Island سے واپس ہے۔ وہ بھی میری طرح باقاعدہ ہائی اسکول پاس کرنے کے بعد

شائقین کا دل ولہ دیکھ کر کیسا لگتا ہے؟“

”میں تو اس کے دن یہیں لائیو کونگ کرتا ہوں۔ لوگوں کی فرمائش پر مختلف ڈشز بناتا ہوں۔ یہ بہت ہی شاندار اور ایگراٹم کی سرگرمی ہوتی ہے جس میں ہمارے کسٹمرز نظامیہ کے ساتھ مل جاتے ہیں۔ مجھ سے اپنے پسندیدہ ڈشوں کی فرمائش کرتے ہیں۔“

”پاکستان کے چائینز ریسٹورنٹ میں کبھی کھانا

کھانے کا اتفاق ہوا؟“

”ہاں 15 سالہ کا معیار اچھا ہے۔ مختلف جگہوں کا کھانا چکھا بھی مگر اس میں

## معاون شیف کرشنا نائیک سے ملنے



زیادہ مرغوب ہوتے ہیں۔ ہمارے یہاں Real Chinese ڈشز بھی تیار کی جاتی ہیں اور شیزو وان بھی جو کہ چٹنی اور مصالحے دار ہوتی ہیں کیونکہ ہمارے یہاں ویسی ذائقے کے ساتھ ساتھ بہت سے غیر ملکی باشندے بھی یہاں مقیم ہیں جو اچھے ذائقے کی تلاش میں یہاں آتے ہیں لہذا ان دونوں شائقین کی میزبانی کے لئے ان کی پسند کے مطابق ڈشز پیش کی جاتی ہیں۔ سردیوں میں ہمارا Wonton Soup اور Hot & Sour Soup پسند کئے جاتے ہیں۔ بچوں میں چکن کارن سوپ بہت پسند کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ بچوں کو چاؤ مین اور Sweet & Sour ڈشز بھاتی ہیں۔“

”آپ کو اپنا پکایا ہوا کیسا کھانا پسند ہے، کیا ریسٹوران کی کوئی خاص ڈش ہے؟“

”میں تو گھر ہی جا کر کھانا کھاتا ہوں خواہ کتنی دیر سے گھر پہنچوں اور میری شروع ہی سے یہ عادت ہے کہ صرف پکھتا ہوں کھانا نہیں ہوں شاید پکاتے پکاتے نیت بھر جاتی ہے اور گھر میں بیوی بچے کی یاد ستاتی ہے یہی سمجھ لیں۔ ریسٹوران میں تو ہر چیز بہترین ہے مگر مجھے پیشی چیزیں پسند ہیں مثلاً ٹرائفلز وغیرہ۔“

”یہ بتائیے کہ ذائقہ قدرتی صلاحیت ہے یا پریکٹس سے آتا ہے؟“

”یہ قدرت کا انعام ہے۔ مردوں میں اچھا پکانے کی زیادہ صلاحیت ہوتی ہے۔ میری بیوی بہت اچھا تو رہتی ہے لیکن جب میں پکاتا ہوں تو میری تعریف کرتی ہے۔ خواتین ہنڈیا کو زیادہ بھوننے پر زور دیتی ہیں جبکہ مصالحے تو وہی ہیں جو میں اور آپ ہر روز استعمال کرتے ہیں مگر ذائقہ کسی کسی کے ہاتھ میں ہوتا ہے۔ میں تو اسی کہادت پر یقین رکھتا ہوں باقی پریکٹس بھی بہت ضروری ہے اسی طرح تو ہاتھ رواں ہوتا ہے۔ مجھے اگر سبزی کٹی ہوئی اور گوشت صاف کیا ہوا مل جائے تو بڑی جلدی کھانا تیار کر لیتا ہوں اور زیادہ سے زیادہ 15 سے 20 منٹ تیاری کے لئے درکار ہوتے ہیں۔“

انتظامیہ ہی کا ہاتھ ہے نہ اچھا پکانے اور اچھے ماحول میں اچھے لوگوں کے ساتھ کام کرنے کے شوق نے مجھے شروع سے اب تک یہاں ٹھہرایا ہوا ہے۔“

”Dynasty کے مینیو میں شائقین کو کون سی ڈش زیادہ بھاتی ہے؟“

”اسٹار سے لے کر مین کورس تک وہی آئٹم پیش کئے جاتے ہیں جو شائقین کو

”مکیش آپ کو Dynasty سے وابستہ ہوئے کتنا

عرصہ بیٹا اور آپ کیسے اس شعبے کی طرف آ گئے؟“

”میں نے 1992ء میں یہاں قدم رکھا اور دوران ملازمت ہی کھانا پکانا سیکھا۔ میرے والد پنڈت تھے اور بہت اچھے پکانے والے تھے لیکن انیسویں کہ میں نے ان سے اتنا نہیں سیکھا اور مجھے شیف بنانے میں آواری ناورز کی



## مستقبل کے شیفرز کی عملی درس گاہ NICAHM

گھروں کے لئے سادہ کھانے بنانا اور پکانے اور پیشکش تک کی پیشہ ورانہ تربیت حاصل کرنا اور مختلف باتیں ہیں

نیشنل انسٹیٹیوٹ آف کولٹری آرٹس اینڈ ہوم سائنس پانچ (NICAHM) پاکستان کے چند بہترین ہوٹل اسکولوں میں سے ایک ہے جہاں طلباء و طالبات کو بین الاقوامی معیار کے مطابق کچن ٹیکنیکی میں کھانے پکانے سے لے کر پیشکش تک سائنسی اور بائیو کے زاویے سے تربیت دی جاتی ہے۔ آرٹس کونسل کراچی سے چند قدم پھیلے اور کراچی پرائمری کلب کی عمارت کے درمیان سرورشیہ روم پر نئی کھم کا ادارہ واقع ہے۔ شیفرز بلازہ کے ذریعے نئے نئے نوجوانوں میں پیشہ ورانہ تعلیم کو فروغ دیا گیا ہے اور انہیں ایک بلاک کی کھم کی تیسری منزل تک لے جاتا ہے۔ آپ بھی نئی کھم کے فہم ایک اسکول کی صاف و شفاف عمارت کا اندرونی حصہ دودھیا شیٹوں کے آر پار کا مہر ہوتے اور کھانے کی تربیت حاصل کرتے نوجوانوں کو دیکھ سکتے ہیں۔



وہاں ہمارے شیفرز اور ہیلپرز کے ساتھ تعلیم و تربیت کا کیسا رویہ رہتا ہے۔ انہیں کیسے مسائل درپیش ہو سکتے ہیں اور تربیت میں ایسی کونسی کمی رہ جاتی ہے کہ جس کے باعث وہ بین الاقوامی سطح کے شیفرز نہیں بن پاتے۔ انشاء اللہ ہماری کوشش بار آور ثابت ہوں گی اور ایک صحت مند مقابلے کی فضا میں وہ کہ ہم زیادہ بہتر انداز میں نوجوانوں کو کچن کے لیڈر بنا کے پیش کر سکیں گے۔“

اسکول کے ڈائریکٹر افضل احمد صدیقی ڈائریکٹر آف پریسٹر محمد امین اور مارکیٹنگ کے روح رواں دانش صاحب نے ہمیں پروفیشنل شیفر پروگرام مختلف سرٹیفیکیشن کے علاوہ ریسٹورنٹس کی پیشہ ورانہ تربیت کے بارے میں معلومات بہم پہنچائیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ پاکستان کے ایک اچھے اور معیاری کونگ اسکول کا تعارف حاصل کریں۔ اس ضمن میں نئی کھم کی انتظامیہ سے ہونے والی گفتگو آپ بھی پڑھیے:

”اپنے پروفیشنل پروگراموں کی تفصیل سے آگاہ کرتے چلیں؟“

”ایک بنیادی سوال جو آپ سے اکثر لوگ کرتے ہوں گے کہ دو اسکولوں کی موجودگی میں اس

”ہم یہاں پروفیشنل شیفر پروگرام میں کولٹری آرٹ ڈپلومہ کورسز کرواتے ہیں۔ اس کے بعد ایڈوانس ڈپلومہ کولٹری آرٹس سائنس کے ساتھ ساتھ پروفیشنل پریسٹر شیفر پروگرام میں ہنگام اور پریسٹر آرٹس ڈپلومہ کرواتے ہیں۔ روزانہ تین گھنٹے کی کلاس ہوتی ہے، ہفتہ میں 5 روز اور ہفتے میں 15 گھنٹے اسکول اپنی خدمات جاری رکھتا ہے۔ ہم NAVTIC سے ملحق تربیتی ادارے کی حیثیت سے کام کر رہے ہیں۔“

تیسرے اسکول کی کیا ضرورت باقی رہتی ہے؟“

”ہمیں ان کے معیارات اور ساکھ کا بخوبی اندازہ ہوا۔ ان کے سکھانے ہوئے طلباء کی کارکردگی کا جائزہ لیا اور پھر طے کیا کہ اس نصاب میں کوئی تبدیلی کی جانی چاہئے۔ بہتر خطوط پر تربیت دے کر اپنے طلباء کے لئے دنیا بھر کے ریسٹورنٹس میں اپرنٹس شپ کی سہولت بھی مہیا کر رہے ہیں کیونکہ ہم باہر تھم رہے ہیں۔ ہمیں اندازہ ہے کہ





سے سوال ہی نہ پوچھ سکیں۔

ہیلنگ اور پیسٹری ٹرینگ کچن میں آپ ایک آرڈر بھی کر سکتی ہیں اس کے علاوہ کیریئر کاؤنسلنگ اور پیرنٹلنگ تربیت کے ساتھ ساتھ بڑے بڑے حصول میں بھی مشاورت کی سہولت دستیاب ہے۔ اس کے علاوہ ہمارے فارغ التحصیل طلباء اس وقت 5 اسٹار ہوٹلز اور ریسٹورانٹس میں اپرٹنس کے علاوہ باقاعدہ ملازمت بھی اختیار کر چکے ہیں۔ اہم بات یہ ہے کہ پاکستان سے باہر ہمارے طلباء کی سب سے بڑی کھچت ایک عرصے سے مسکینی ہوئی تھی چونکہ ہم وہاں کام کرتے آئے ہیں اس لئے توقعات سے بڑھ کر اسٹاف اپنی خدمات پیش کر رہا ہے چنانچہ وہ دن دور نہیں جب NICAHM کی جلائی ہوئی ظم کی شمع (پاکستان اور دنیا بھر میں جہاں جہاں پاکستانی کھانے پسند کئے جاتے ہیں) جلتی رہے گی اور شمع کا کام اجالا کھیرنا ہوتا ہے اگر اللہ نے چاہا تو لی حکم پاکستان کا بہترین ہوٹل اسکول ہوگا۔

پیش آتی ہے تو وہ ہمارے نامی گرامی شیفر کے ساتھ اپنی تربیت میں اضافہ کر سکتے ہیں۔

”کھانے پکانے میں جمالیاتی پیشکش کے ساتھ ساتھ سائنسی نقطہ نظر سے تربیت کا معیار کیسے متعین ہوگا؟“

”بہت سی بیماریاں غذاؤں کے غلط استعمال کے باعث ہوتی ہیں۔ ہم ان کا



انٹرنیشنل لائف اسٹائل کلاسز میں ہم طلباء کو آزادی و خود مختاری سے کسی پکوان کی تیاری کے لئے تحریک دیتے ہیں۔ روایتی کھانوں میں بریانی، حلیم، نہاری، قورمہ، کڑھائی، کوفتے، گباب، باربی کیو اور رس ملائی جیسے کھانوں سے تربیت کی ابتداء کرتے ہیں

”ہوٹل مینجمنٹ ڈپلومہ کے نصاب کی تفصیل بتائیے؟“

”یکم لوگ عمدہ قائدانہ صلاحیتوں کے مالک ہو سکتے ہیں مگر انہیں اعلیٰ تربیت کا موقع نہیں مل پاتا یا ان پر توجہ نہیں دی جاتی۔ ہم انہیں یہاں انتظامی امور کی پیشہ ورانہ تربیت تقویٰ مارکیٹنگ، سیلز اور عوامی انگلوں کے مطابق مہیا کرتے ہیں۔ انٹرنیشنل لائف اسٹائل کلاسز میں ہم طلباء کو آزادی و خود مختاری سے کسی پکوان کی تیاری کے لئے تحریک دیتے ہیں۔ روایتی کھانوں میں بریانی، حلیم، نہاری، قورمہ، کڑھائی، کوفتے، گباب، باربی کیو اور رس ملائی جیسے کھانوں سے تربیت کی ابتداء کرتے ہیں۔ بین الاقوامی سطح پر چائیز، فٹائی، لہسیز، کائی نیٹل، اطالوی، سی فوڈ اور فاسٹ فوڈ، ہیلنگ اور موثری میں مختلف پز، ایکس، سلیپریشن، کیس، میسٹریز، ایکلیپر، ڈونٹس، پیسٹری، مختلف ڈانٹوں کے سوسے بنانا سکھاتے ہیں اور اگر ان میں سے کچھ نہیں مانا آتا بھی ہے اور انہیں کوئی مشکل یا الجھن

احتیاط سے استعمال کرنا سکتے ہیں۔ ایک سبزی یا پھل کو کس طرح اور کن کن طریقوں سے پکایا یا کچھ بنایا جاتا ہے۔ یہاں ہم حفظان صحت ماحولیاتی تحفظ اور کھانوں کی تازگی کی سطح پر معلومات فراہم کرتے ہیں۔

”اپنے اساتذہ اور شیفر کے بارے میں کچھ بتائیے؟“

”ہماری فیکلٹی میں تمام بڑے ہوٹلز نامور ریسٹورانٹس اور ماٹی نیٹل ادارے شامل ہیں جن کے نقادوں سے ہم بہترین شیفر کو مدعو کر کے کلاسز لیتے ہیں۔ وہ اپنے شعبوں کے ماہرین ہوتے ہیں جو ہمارے طلباء کی رہنمائی کرتے ہیں اور سب سے بڑی بات یہ ہے کہ ہمارے طلباء اپنے اساتذہ سے جزئیات کے بارے میں بھی پوچھ سکتے ہیں ایسا نہیں کہ کسی سولہا، ٹیچر کے آس پاس کھڑے ہوں اور دور کھڑے رہنے والے پکوان پر مکمل دھیان ہی نہ دے سکیں یا اس







## ”اپنے گھروں کو بنائیے خاص الخاص“

حناشعيب مایہ ناز ڈیزائن ڈائریکٹر کہتی ہیں

ٹیکسیپیئر نے کہا تھا ”زندگی ایک ایچ ہے اور ہم مختلف کردار“ ہماری دنیا اور ہمارے گھر بھی کسی طرح تھیٹر سے کم نہیں جہاں ہمارا ذوق پسند تر جیمات اور ڈیزائن اپنا کردار ادا کرتے ہیں۔ کبھی اچھا کبھی اچھا نہیں تو اتنا مایوس کن بھی نہیں۔ گھر آخر گھر رہتا ہے اور اسے شاعری کی طرح تازہ امیجرنی سے سجاتے سنوارتے ہماری زندگیاں بیت جاتی ہیں۔ ہم تصویروں کی زبان میں بولتے ہیں۔ ہم اپنے رکھ رکھاؤ ساز و سامان (فرنیچر) ٹیکنالوجی کی سہولت بہم پہنچانے والی اشیاء سے اپنے بجٹ کی کہانی سناتے ہیں۔ ہمارے گھروں کی ویلیئرین آگن راہداریاں کمرے اور لان ہماری سوچ اور لائف اسٹائل کی داستانیں سناتی ہیں۔ ان صفحات میں ہم یوم خواتین کے موقع پر ڈیزائن ڈائریکٹر حنا شعیب سے ہونے والا مختصر سا مکالمہ پیش کر رہے ہیں تاکہ آپ کو خواتین کے طرز فکر اور آرائش کے اسلوب کا اندازہ ہو سکے۔

### ”پاکستان میں نئی نسل اپنے گھر کیسے آراستہ کرنا چاہتی ہے؟“

”سب سے اہم چیز آپ کا بجٹ اور تعلیمی معیار ذوق اور پسند و ناپسند کے مختلف معیارات ہوتے ہیں۔ اگر آپ بہت کم بجٹ میں اچھی آرائش چاہتی ہیں تو چھٹی والے روز کی مارکیٹوں خاص کر اوتار بازار کا رخ ضرور کیا کریں۔ یہاں آپ کو بستری چادروں اور پردوں کے لئے کھلا کپڑا مل سکتا ہے۔ جس سے آپ چادریں ہی نہیں میز پوش اور کوشن کے علاوہ کچن کی صافیاں تک بنا سکتی ہیں۔ وہیں آپ کوئی اور استعمال شدہ سوئی ریشمی اور اونی میٹریل میں Laces بھی مل سکتی ہیں۔ اس کے بعد آپ کی تخلیقی اتج اور رنگوں یا کپڑے سے کھینچنے کی باری آتی ہے۔ آپ اس طرح سوچنے تو بہت جلد گھر میں نمایاں تبدیلی آ سکتی ہے۔ گھر کی تبدیلی کے لئے آپ کو کابینہ کے اجلاس تو بلانے نہیں ہوتے اور اگر میری طرز فکر پوچھنے تو میں نے مورکن اور مشرقی افریقہ کی ثقافت سے کچھ پرنس سے انسپریٹیشن لی اور افریقہ ڈیزائن سے متاثرہ رنگوں میں بیڈشیمس بنائیں۔“

### ”دیواروں کے لئے آپ اپنے یہاں کے ماحول اور“

”آب و ہوا کے حساب سے کونسا رنگ تجویز کرتی ہیں؟“

”میرے خیال میں نیم سفید دودھیا اور خاکستری مدہم رنگ ملک بھر کی آب و ہوا کے ساتھ عمدہ امتزاج رکھتے ہیں۔ اگر یہ رنگ سرد علاقوں کے باشندوں کو موزوں نہ لگے تو کسی Focal Point والی دیوار پر ہلکے خاکستری سے ذرا گہرے رنگ میں یا کستھی رنگ میں وال پیپر چسپاں کرایا جاسکتا ہے۔ یہ براؤن وال پیپر اس کمرے کی جاہلیت میں اضافہ کر دے گا۔“

### ”سائیز ٹیبلر اور طویل القامت لیپ اسٹینڈز کیسے“

”ہونے چاہئیں؟“

”لکڑی ایسا میٹریل ہے جو کبھی متروک نہیں ہوگا۔ ہم اس پر ڈیزائن کی مدد سے اس کے کردار کو پالش کر سکتے ہیں۔ ہمارے یہاں پنجاب میں ملتان اسٹائل کی



چھکتے ٹیبلر رنگ کی آئیٹمز کے ساتھ مٹی پر ڈیزائن بنانے کا رجحان بھی ہے اور ہم چینیٹ کے مخصوص ثقافتی نقوش کو لکڑی پر کندہ کیا کرتے ہیں مگر اب نئی نسل اور خاص کر وہ نسل جو بیرونی ممالک سے تعلیم حاصل کر کے لوٹی ہے یا وہاں کاروبار یا ملازمت کے لئے کچھ عرصہ مقیم رہی ہے وہ بیرونی ثقافتوں کے میل سے ایک نئی سوچ کے ساتھ ان اشیاء کا انتخاب کرتی ہے مثلاً ہمارا African Avant-garde Lamp قابل طرز آرائش کے ساتھ پسند کیا جاتا ہے۔ اسی طرح Zen Living کے انتخاب میں Double Dragon Vase اور اسی طرح Clay سے بنے لیپ اسٹینڈز اور دوسری اشیاء پسند کی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ پاکستانی پورچین لکڑی اشیاء بھی پسند کرتے ہیں ان میں کرشل ڈراپ لیپ بہت پسند کیا جاتا ہے۔“

### ”چند تجاویز فرنیچر کے انتخاب کے سلسلے میں دے سکتے ہیں؟“

”پاکستانی ثقافت کے نقوش بے انتہاء زرخیز ہیں۔ اس کے رنگ موٹو کو ایشی اور پھر ہمارے ہم وطنوں کی حس لطیف کا بھی جواب نہیں۔ آج کل چڑے کے Sleigh Back کے بیڈ بھی پسند کئے جا رہے ہیں اور سائیز ٹیبلر میں نادر اور قیمتی پتھروں کے جڑاؤ ہونے لگے ہیں۔ اس طرح بڑا کلاسک سا انتخاب سامنے آتا ہے۔ قبائلی آرٹ خواہ وہ خیر بہتو نوا کا ہو یا بلوچستان کا ان کے ثقافتی نقوش کو اپنی اشیاء کے ساتھ باہم ملانے سے شاہکار تیار ہو سکتے ہیں۔ آج کل بیڈز کے ساتھ Fool Stools بھی بننے لگے ہیں۔ کوئی بھی سونے کا کرہ رنگ کے بغیر مکمل نہیں ہوتا۔ میں نے ان پر چیتا پرنٹس اچرک کے پیٹرن اور جیومیٹرک ٹریڈز آرائش متعارف کرائی تو اسے ہاتھوں ہاتھ لیا گیا۔ مجموعی طور پر میرا مشاہدہ یہی ہے کہ اب پاکستانی خواتین و حضرات گھر میں مختلف ثقافتوں کا امتزاج یعنی کولاژ بنانا پسند کرتے ہیں۔ میرا ذاتی خیال بھی یہی ہے کہ آپ اپنے طریقے سے اپنے گھر کو سجائیں اور اسے خاص الخاص بنائیں کیونکہ آپ جب تک اپنے تخیل اور شخصیت کو عزت و وقار نہیں بخشیں گے دوسروں ہی کی پیروی کرتے رہیں گے۔ پاکستانی کا گھر پاکستانی ہی کا گھر لگنا چاہئے اور وہ اسی طرح ممکن ہے جب ہم اپنی ثقافت پر فخر بھی کرنا سیکھ لیں گے۔“





## چھوٹا فلیٹ یا گھر سجانا ہوا آسان

اگر آپ مختصر کاشت و آلے گھر میں رہتی ہیں یا دوسرے کے کمروں پر مشتمل فلیٹ یا پارٹمنٹ میں تو بھی اس کی آرائش کے لئے پریشان نہ ہوں یہ تو اور بھی آسان کام ہے۔ کم خرچ میں بہت سیلے سے اپارٹمنٹ سجا سکتی ہیں۔ آپ اپنے بجٹ اور مکانات پر توجہ دے سکتی ہیں اور آسانی ساز و سامان خرید کر ہر ماہیہ خرچ نہیں کرتیں بلکہ بجٹ کر کے کسی اور مد میں اپنی روپیہ خرچ کر سکتی ہیں یعنی چھوٹی جگہ کے بھی بڑے فائدے ہوا کرتے ہیں اس لئے اعتماد سے منصوبہ بندی کیجئے۔

### اب دیوار پر ٹی وی نصب کیا جاتا ہے



کسی زمانے میں ٹی وی رکھا جاتا تھا اب بھی کچھ گھروں میں لوگوں کے پاس LED کی سہولت موجود نہیں لیکن سچی بات یہ ہے کہ چھوٹے پارٹمنٹ میں درمیانے سائز کا LED ٹی وی دیوار پر آویزاں کر لینے سے فرش کی گنجائش بڑھتی ہے اور دیوار پر ٹی وی نصب کرنے سے Focal پوائنٹ کا خیال ضرور رکھیں۔ یہ ٹی وی کسی بھی دیوار پر نہیں لگایا جاتا۔

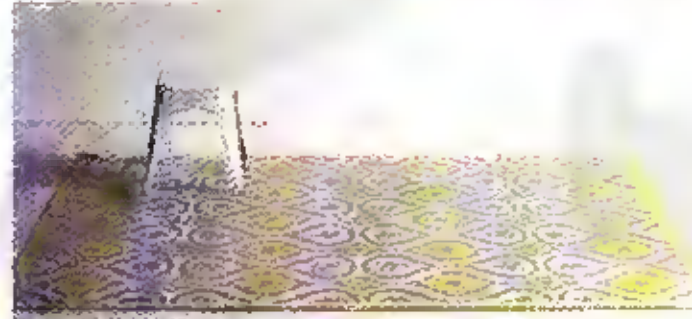
### کھانے کی میز کا Top ہوا گرٹشے کا



ٹو اس کا اہم ترین فائدہ جگہ کی گنجائش اور وسعت کا پیدا ہونا ہے۔ اطراف میں آپ ٹیبل ٹیپ رکھ سکتی ہیں یا مختصر کتبہ ہو تو بارہ کرسیوں والی میز نہ رکھیں چھ یا چار کرسیوں والی میز کے قریب Console رکھ لیجئے۔ بڑی دعوؤں کی ضرورت آن پڑے تو کرسیاں میز سے ہٹا کر دیوار دیوار رکھیں اور اسٹولز کا اضافہ کر کے دعوت کا اہتمام کر لیجئے۔ مہمان میز سے کھانا چن کر لاؤنج میں یا ان کرسیوں پر براجمان ہو کر کھانا کھا سکتے ہیں۔ اب کھانے کے کمرے میں چھوٹی جماسٹ کے فانوس لگانے کا رجحان پسند کیا جا رہا ہے۔

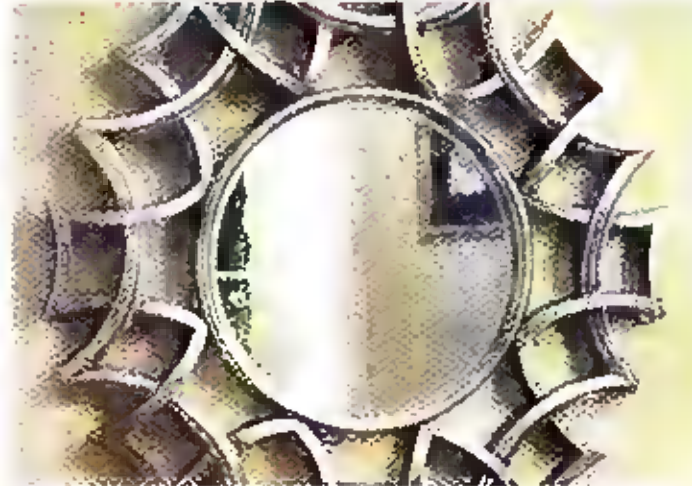
ہے اور اگر یہ ممکن نہ ہو تو تین سے چار منزلہ باسکٹ رکھئے جس کے ہر حصے میں آپ کی یہ چیزیں بہت ڈوں تک محفوظ بھی رہیں گی اور یہ باسکٹ بہت زیادہ جگہ بھی نہیں گھیرتی۔

### قالین کے بجائے Rugs کا استعمال بہتر کیوں؟



اگر آپ کرائے کے گھر میں رہتے ہوں تو مالک مکان کے تیار کردہ فرش پر ہی آرائش کی کسی جو بڑ پر عمل کریں گے تاہم اگر آپ قالین نہیں خریدنا چاہتے تو نہ بھی کمرے کے بعض حصوں پر دو یا ایک رگ بچھا کر سونے کے کمرے کی رونق بڑھا سکتی ہیں۔ رگ بھی پورے کمرے کے Size کا ہو یہ ضروری نہیں۔ مختصر جماسٹ کے رگ فرش کے جمالیاتی تاثر کو تخلیقی آہنگ دیتے ہیں اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ Rug قالین کے مقابلے میں کم قیمت ہوتے ہیں۔ خراب ہو جائیں یا داغ پڑ جائیں تو دھونے دھلانے میں بھی آسانی رہتی ہے۔ انہیں تبدیل کرتے وقت بجٹ پر بوجھ نہیں پڑتا۔ ان Rugs پر بڑے نقش و نگار ہوں تو کمرے وسیع معلوم ہوں گے۔

### دیواری آئینوں کی آرائش اور وسعت کا احساس



دیواری آئینے کمروں میں وسعت اور روشنی کا احساس دو چند کر دیتے ہیں۔ خاص کر راہداری والا ان سونے کے کمروں یا مرکزی نشست گاہ میں کسی بھی ایک یا دو دیواروں پر یہ آئینے آویزاں کر دیجئے۔ ان کے فریم مرئی سلور یا گولڈن پالش کے ساتھ بے انتہا پرکشش دکھائی دیتے ہیں۔

### رکھے گنجائش پر نظر



چھوٹے گھر میں آپ کو کتابیں ڈیکوریشن پیزر گلدان گیلے اور چند ضروری اشیاء مثلاً گھڑیاں اور چھوٹی تصاویر کے فریموں کو رکھنے کے لئے دیوار پر تختے لگا لینے چاہئیں۔ یہ مختلف رنگوں کی پالش سے آراستہ ٹیک وڈ اور شیشم کی لکڑی میں دستیاب ہو جاتے ہیں۔ چھوٹے اور بڑے ہر جماسٹ کے یہ تختے دیکھنے میں بھی خوبصورت لگتے ہیں۔ کسٹمز اور سونے کے غلافوں بہتر کی چادروں وغیرہ کے لئے چھوٹے چھوٹے پھولدار یا چھوٹے دھاری دار کپڑے کا استعمال کریں اور Bold ڈیزائن نہ لے جائیں تو بہتر ہے۔

### پکچن میں دھاتی Shelving Unit رکھئے



پیارا لہسن آلو کے علاوہ آپ کو اناج اور مصالحوں کی برتیاں وغیرہ رکھنے کے لئے پکچن Cabinets کے علاوہ جگہ درکار ہو تو دھاتی Shelving رکھی جاسکتی



# گھروہی اچھا جو محبت سے آراستہ ہو

اسٹائلش ہو، بہت پیارا ہو

مکان وہی اچھا جس کی تعمیر میں اچھا میٹریل استعمال کیا گیا ہو۔

گھروہی اچھا جس کے دروازے اور چھتوں سے محبت، استقامت، سکون، امن و آئشی کے رنگ برستے ہوں۔ محبت سے آراستہ کئے جانے والے گھروں کو اپنے درختے اور تہذیب کے ساتھ ساتھ جدید فٹولڈ پر آراستہ کیا جائے تو قدم رکھتے ہی اپنا میں حسرت ہوتا ہے۔

• ذرا نظر تعداد میں ذرا اچھوتے انداز کے ہالز جیسے ماحول دوست میٹریل سے بنے سونے ملاحظہ کیجئے۔ اگر آپ انہیں ڈرائنگ روم کے لئے سوزوں نہیں سمجھتے تو بی ڈی لائونج میں رکھ سکتی ہیں۔

• اسی جگہ آپ کو ایک Swing بھی نظر آ رہا ہے۔ یہ چاہیں تو Patio میں رکھ لیں چاہیں تو راہداری یا بالکنی پر بھی براہیں لگے گا۔

• کھانے کی میز ہماری فیہادی ضرورتوں کی تکمیل کرتی ہیں یہ لائف اسٹائل خوش ذوقی کی وہیل بھی پیش کرے گا۔ اگر آپ میز کی جسامت پر بڑے گلدان کو سوزوں نہیں سمجھتیں تو اٹھائیں اسے اور پھونسا کوئی گلدان یا کرشل کی شعدان رکھ سکتی ہیں۔ یہ دور سے جالب نظر لگتا ہے اور قریب سے جدت طبع کا تصور پیش کرتا ہے۔

• کاشی گری کاٹن ہمارے پرکوں کی تہذیب کی عکاسی کرتا ہے۔ اہل سندھ اس ڈھانچہ میں بڑی حد تک جدت سے آئے ہیں اب آپ کو چولہری بکس، گلدان، پھولی چھوٹی ٹوکریاں، لپ شیز، بڑے گلدان، سائیز اور کھانے کے میز کی آرائشی کراگری اور ہزاروں ایسے مقاصد کے لئے تیار اشیاء ملتی ہیں جو آپ گھر کے مختلف حصوں میں سما سکتی ہیں۔ تہذیبی و ثقافتی پس منظر کی حامل یہ کاشی گری کے نمونے آج بھی ہمارے رہن سہن کو دکھارہے ہیں۔

• Tible Mintts اور بیہ آرائشی آئینے خاتون خان کے جمالیاتی ذوق کی ترجمانی کرتے ہیں۔ دلکش نظر آتے یہ آئینے اور مینس خاصی مہارت اور تخلیقی جوہر کی عکس تصویریں ہیں۔ ان تمام اشیاء سے ہام و درجہ کے مکان کو گھر بنا لیجئے۔







## چلئے نوعمر بچیوں کا بیڈروم سجائیں

کمرہ آپ کی شخصیت کا عکس ہوتا ہے مگر کیسے؟

عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ نوعمر یعنی ٹین ایج لڑکیوں کا کمرہ گلابی رنگ سے اٹا ہوگا، ہر چیز میں گلابی یا سرخی مائل رنگت کی بہار آئی ہوگی، نہیں ہرگز نہیں ہر لڑکی گلابی رنگ پسند نہیں کرتی اور یہ کوئی سائنسی ضابطہ یا اصول نہیں کہ لڑکیوں کو گلابی رنگ ہی کی اشیاء بھاتی ہیں۔ یوں بھی ہر لڑکی کی علیحدہ پسند اور منفرد انتخاب ہو سکتا ہے۔

کمرے سے لے کر اشیائے آرائش تک مارکیٹ میں خاصی وراثی موجود ہے۔ اگر آپ بھی اپنی نوعمر بیٹی کا کمرہ از سر نو سجانا چاہتی ہیں تو یہ مضمون آپ ہی کے لئے شائع کیا جا رہا ہے۔

رنگوں کی آمیزش کے ساتھ خوبصورت نمبرک کا انتخاب کر لیتی ہیں۔

## Bubble Chair اور Cane کا جھولا



اس کمرے میں نشستوں کا اہتمام لائنج کی مانند تو نہیں ہوگا لیکن آپ چاہیں تو شفاف میٹریل سے بنے جھولے یا ایمو شوٹ کے جھولے کو آویزاں کر سکتی ہیں تاہم یہ اسی صورت میں ممکن ہے جب تعمیر کے وقت دھاتی Holder چھت میں لگایا گیا ہو۔

## فالٹس اور دیگر روشنیاں

روشنیاں کمرے میں زندگی کی لہر دوڑا دیا کرتی ہیں اگر آپ Brass کا دھاتی فالٹس چھت پر آویزاں کرائی ہیں تو انہیں چلاتے ہی کمرے میں جھلملاتی روشنیوں کا گویا سیلاب المآئے گا اور یہ تاثر دکھائی کا باعث ہوگا۔ فالٹس کو آج کل ماڈرن دکھائی آرائش کی علامت سمجھا جاتا ہے۔

یہ کمرہ جہاں آپ کی شخصیت پسند و ناپسند، تعلیمی و سماجی معیار اور ذوق کی عکاسی کرے گا وہیں اسے صاف ستھرا رکھ کر اندرونی طور پر مسرت کا احساس بھی دو چند کرتا ہے۔ جب بھی آپ اسکول کالج سے تھک کر گھر لوٹیں گی یہ خوبصورت کمرہ دیکھتے ہی آپ کی تھکان اترے گی اور آپ تازہ دم ہو جائیں گی، ایک بار پھر نظر دوڑائیے یہاں کیا چیز فالٹس ہے؟ کیا نئی چیز آپ کو درکار ہے؟ اور اسے دن میں دو سے تین مرتبہ صاف کر لینے سے مزاج میں ٹھہراؤ طبیعت میں خوش کن احساس اور نظم و ضبط بڑھتا ہے۔



نیلے فونفریم یا آرائشی اشیاء رکھ کر کمرے کا جمالیاتی تاثر بہتر کر سکتی ہیں۔ بستر کے قریب بھی یہ تختے مناسب رہیں گے۔

## بروسے یا چھتیں



بروسے کا کپڑا پھولدار ہو یا جیومیٹرک لائسن کا اس سے بھی نوعمر بچیوں کی حس لطیف پر اثر ہوتا ہے۔ چھتوں کو سیدھا یا ترچھا کر کے کمرے میں آنے والی روشنی کو کم یا زیادہ کیا جاسکتا ہے۔

## بستر کی چادریں اور فلورل پریش



کچھ شہروں میں پانی کی قلت کے سبب لان نہیں آراستہ کیا جاسکتا۔ کچھ گھروں کا رقبہ مختصر ہونے کے سبب کیماریاں نہیں بنائی جاسکتیں تو گھر میں مقیم لوگ فطرتی حسن کی قربت کے لئے پردوں، بستروں کی چادروں، صوفوں، کرسیوں کے کپڑوں اور میز پوشوں پر پھولدار لائسن کے کپڑے کا استعمال کر لیتے ہیں۔ بستر کی چادروں پر چاہے Bold یا پھر جم میں چھوٹے پھولوں اور کھلتے ہوئے

## کمرے کو دیں چار رنگ اشائل



گلابی اور سبز رنگ کے امتزاج سے آرائش کا مقصد پورا کیجئے۔ نگاہوں کو خوبصورت نظر آنے والا یہ ہمہ صفت امتزاج بستر کی چادروں، پردوں یا کرسی اور دیگر نشستوں میں استعمال کر کے دیکھئے لوگ آپ کے انتخاب کی داد دیں گے۔ نوعمر لڑکیوں کے کمرے میں منی ایچر چیز بہت بھلی لگتی ہیں۔ ممکن ہے آپ کی شہزادی بھی کسی فلسفاتی کردار کی کہانی اسی کرسی پر بیٹھ کر سننا پسند کرے اور پھر زندگی کی آغوش میں چلی جائے۔

## ہوم ورک کی جگہ اور کمرے کی گنجائش



بچی کے کمرے میں کرافٹنگ ایریا اور ورک اسٹیشن کی جگہ نکالنی ہوگی۔ پڑھنے لکھنے کے لئے ایسی خاص ڈیسک ضرور بننا چاہئے جس کے دروازے بھی ہوں اور کپینٹس بھی ہوں۔ ایک ٹیبل ایپ کے ساتھ کپینٹریا لپ ٹاپ کے لئے جگہ کے ساتھ ساتھ کتابیں رکھنے کے لئے Rucks بھی ہوں تاکہ سہولت سے ہر چیز رکھی جاسکے۔ اس دیواری تقصیب سے آپ کو کمرے سے وسعت کا تاثر ملتا ہے۔ اگر آپ الماری رکھتی ہیں تو کمرے کا رقبہ چھوٹا ہوتا ہے کیونکہ فرنیچر جگہ گھیر لیتا ہے۔

## اشائے دکھانے یا Shelves

دیواری چٹائی کے وقت یا بعد میں کیلون سے نصب کرنے والے یہ اشائے دکھانے کے لئے بہت ضروری ہیں۔ ان کے بچوں لڑکیوں اپنی



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ پیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)



# ایلو مینٹیم فوائل ایک کارآمد چیز

زمن ارشد رضا

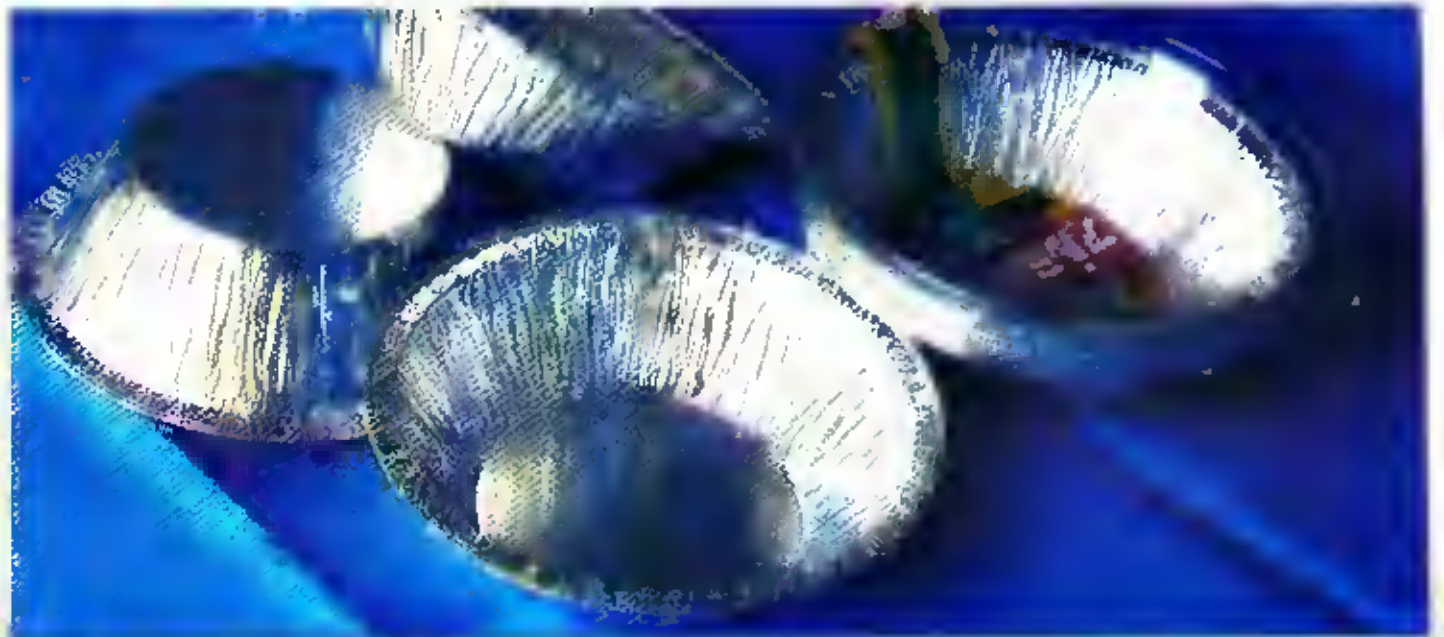
ایک چمکتا ہوا دھاتی سلور رنگ کا پیر جو کہ اکثر پیشتر براؤنیز یا دوسری کھالے پکانے کی اشیاء میں استعمال کیا جاتا ہے اسے ایلو مینٹیم فوائل کہا جاتا ہے۔ ایلو مینٹیم فوائل کا استعمال نہایت قدیم ہے اور یہ ایک ایسی حیرت انگیز چیز ہے جو ہر طرح سے ہر کام میں کارآمد سمجھی جاتی ہے۔ ایسے کاموں میں بھی جس کا آپ تصور بھی نہیں کر سکتے۔ ایسے تمام کاموں میں استعمال میں لا کر وقت اور توانائی کی بچت کی جاسکتی ہے۔ ایک ایلو مینٹیم فوائل درج ذیل طریقوں سے کارآمد ہو سکتا ہے۔



زیورات اور چاندی کی دیگر اشیاء اس عمل میں چمک اٹھیں گی۔  
 • سلور یا چاندی کی بنی ہوئی اشیاء کو حفاظت سے رکھنے کے لئے کہ اس پر زنگ نہ لگے اور ان کا رنگ خراب نہ ہو پائے اس کے لئے آپ اپنے چاندی کے زیورات یا دیگر اشیاء کو ایلو مینٹیم فوائل میں اچھی طرح لپیٹ کر رکھ سکتے ہیں۔ اس سے کافی لمبے عرصے تک آپ زیورات نہ صرف محفوظ رہے گی بلکہ اس کی لمبے عرصے تک چمک بھی برقرار رہے گی۔  
 • چھوٹے یا نوزائیدہ بچے اکثر رات میں ہنسنے لگتا ہے جس سے پورا میز ہی خراب ہو جاتا ہے اس کا بہترین حل یہ ہے کہ میز کے اوپر ایلو مینٹیم فوائل کی تین یا چار بڑی شیٹس بچھا کر اس کے اوپر چائلڈ میز بچھا دیا تو بچے بچھا جانے والا میز گیلیا ہونے سے محفوظ رہے گا۔  
 • کسی بھی قسم کے زیورات کی صفائی ستمرائی کے لئے ایلو مینٹیم فوائل

بہترین حل پیش کرتا ہے۔ ایک پیالے میں ایلو مینٹیم فوائل بچھائیں اور اس میں نیم گرم پانی ڈال دیں اب اس میں ایک چائے کا چمچ پتھ فری پاؤڈر یا کوئی سرف وغیرہ شامل کر دیں اب اس میں زیورات کو ایک سے دو منٹ کے لئے بھیجا رہنے دیں۔ نکالنے کے بعد دھولیں اور ہوا میں خشک کر لیں۔  
 • براؤن شوگر کے کئی ٹکڑے ہیں اور اس کا ذائقہ بھی بہت منفرد ہوتا ہے لیکن اس سخت اور تھلیوں بھری براؤن شوگر باریک کرنے کے لئے اس کا ایک حصہ ایلو مینٹیم فوائل میں لپیٹ کر اسے پانچ منٹ تک 300F تک رکھیں۔ پانچ منٹ بعد نرم براؤن شوگر موجود ہوگی۔  
 • عموماً گھروں میں استعمال ہونے والے فریج بین بار استعمال سے کھردرے ہو جاتے ہیں انہیں دھونے کے بعد ایلو مینٹیم فوائل سے اچھی طرح رگڑیں یہ بالکل چمک جائیں گے۔ بالکل اسی طرح چوبے اور اون کی گرل کی صفائی بھی ایلو مینٹیم فوائل سے بہترین طریقے سے کی جاسکتی ہے۔  
 • پزایا اسی قسم کے دوسرے آئٹمز جنہیں دوبارہ کھانے کے قابل بنانا ہو تو ایسی اشیاء کو ایلو مینٹیم فوائل میں فولڈ کر کے مائیکرو ویو میں پانچ سے چھ منٹ تک گرم کر لیں۔ ایک دم فریشن خستہ اور مزیدار پزاکا لطف اٹھائیں۔  
 • ہاتھ روم میں رکھے جانے والے صابن بار بار پانی لگنے سے جلد گھٹنے لگتے ہیں اور اس طرح فوراً ختم ہو جاتے ہیں اس کے لئے ضروری ہے کہ ایلو مینٹیم فوائل کا ایک پتلا اور باریک شیٹ بار سوپ کے نیچے بچھا دیں پھر اس پر صابن رکھیں صابن بہت دیر تک استعمال ہوتا رہے گا۔

گھروں میں استعمال کی جانے والی تینہ کی دھار اگر کند ہو گئی ہو تو اس کند تینہ سے ایلو مینٹیم فوائل کی تین یا چار شیٹ Sheets کو کاٹیں دھار تیز ہو جائے گی۔  
 • کپڑوں پر استری کرنے سے قبل اگر آرن بورڈ کے کپڑے کے نیچے ایک ایلو مینٹیم فوائل کو بچھا لیا جائے اور پھر اس پر کپڑے استری کیے جائیں تو نہ صرف تینہ شاندار ہوگا بلکہ وقت کی بچت بھی ہوگی۔  
 • چاندی یا سلور کی زیورات یا اس کی دوسری قسم کی اشیاء کی چمک ماند پڑی ہو تو انہیں چمکانے کے لئے ایلو مینٹیم فوائل بہترین ثابت ہو سکتا ہے۔ ایک ایلو مینٹیم فوائل شیٹ کو ٹھنڈے پانی میں بھگو دیں اور اس میں دو چائے کے چمچ نمک کے شامل کر دیں پھر اس میں مذکورہ بالا اشیاء کو دو سے تین منٹ تک بھگو دیں۔ نکالنے کے بعد صاف پانی سے دھو کر خشک کر لیں۔ آپ کے









## باور پدنی خانہ حسن کا خزانہ

پہلی بار لکھی گئی کتاب

اسے منگل سے پانچ بجے تک چھپائی جاتی ہے اور پھر دوبارہ شام 5 بجے سے 7 بجے تک چھپائی جاتی ہے۔ اس کتاب کی مقصد یہ ہے کہ خواتین کی آواز بلند کی جائے اور ان کی مسائل کو حل کرنے میں مدد ملے۔ اس کتاب میں باور پدنی خانہ حسن نے اپنے تجربے اور مشاہدے سے لے کر خواتین کی زندگی میں آئی کی کریم کیفین کا استعمال بھی کر رہی ہیں تاکہ آنکھوں کی جلد میں کچھ اور تازگی پیدا کی جاسکے۔

نمایاں کروا دیا کرتے ہیں۔ خربوزے کے بیجوں کو ہلکا سا فرائی کر کے روزانہ بطور اسٹیک سلاڈ یا سینڈویچ کی فلنگ کے لئے استعمال کی جائے تو جلد پر بہترین نتائج دیتے ہیں۔ ان بیجوں کو سکھا کر کھانے سے بھی افادہ ہوتا ہے۔

شماٹر



وٹامن C کے علاوہ اینٹی آکسیڈنٹس کی خوبیوں سے مالا مال نماٹروں کے گودے کو کلیننگ میٹریل کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے اور ماسک کے طور پر بھی استعمال کرنے سے حیرت انگیز نتائج سامنے آتے ہیں۔

دہی

بچا ہوا دہی خشک جلد کی مرمت کرنے کے لئے بہترین قدرتی چکنائی ہے۔ یہ کولاجن کے ساتھ ایسی پروٹین ہے جو جلد کو نرم و گداز اور شفاف رکھنے کے لئے بہ حد مفید ہے۔ دہی میں وٹامن B2 اور B12 (ریبوفلیون) کیلشیم اور فاسفورس موجود ہیں۔ یہ غذائی شکل میں نظام ہاضمہ بہتر کرتا اور اینٹی بائیوٹکس کے مضر اثرات دور کرتا ہے۔ دہی چیرے یا ہاتھ پیروں پر لگانے سے رنگت گھرتی ہے۔



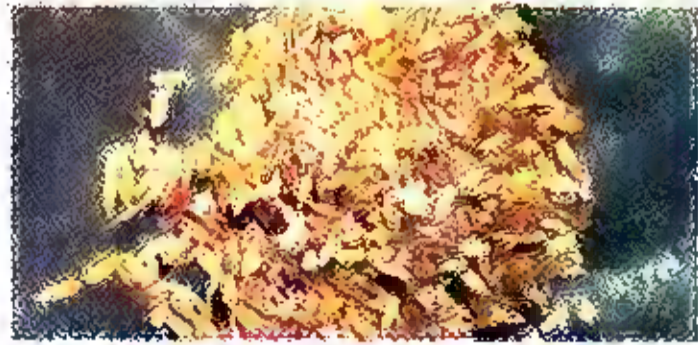
ٹی بیگز کی شکل میں آپ چائے پیئیں یا استعمال شدہ ٹی بیگز کو آنکھوں کی تھکاوٹ دور کرنے کے لئے چند ساعتوں تک پیوٹوں پر رکھا رہنے دیں۔ ان میں سوزش دور کرنے کی قوت پائی جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ چہرے کی نگہداشت کے لئے مصنوعات تیار کرنے والی کمپنیاں اب آئی کی کریم کیفین کا استعمال بھی کر رہی ہیں تاکہ آنکھوں کی جلد میں کچھ اور تازگی پیدا کی جاسکے۔

### ٹی بیگز کے استعمال کا صحیح طریقہ



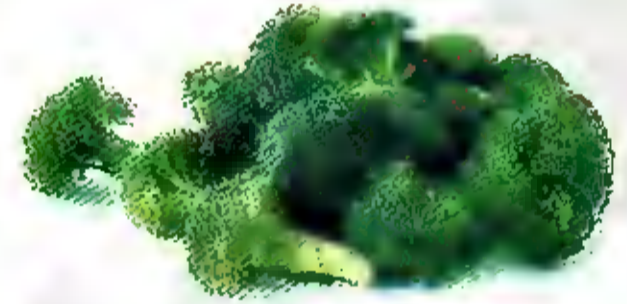
دو ٹی بیگز لے کر فریج میں رکھ دیں۔ خواہ یہ بلیک ٹی کے ہوں یا گرین کے 10 منٹ بعد انہیں آنکھوں پر رکھ لیں اور جب تک ٹھنڈک باقی رہے پرسکون ہو کر لیٹیں رہیں۔ اعصاب کو آرام ملے گا جسٹانی تھکان دور ہوگی۔ ان کی اینٹی آکسیڈنٹ تاثیر کے ذریعے آنکھوں کی سوجن اور تھکن دور ہوتی ہے۔

### خربوزے کے بیج



یہ جلد کی جھریوں اور نشانات میں بہت مفید تصور کئے جاتے ہیں۔ یہ زنگ اور معدنیات کا بہترین ذریعہ ہیں۔ یہ جسم میں کولاجن کی مقدار بڑھانے میں

### بروکولی کا پیسٹ جلد کی نرمی اور شگفتگی کے لئے



بروکولی کے پتے خشک اور ناہموار جلد کے لئے بہت مفید ہوتے ہیں۔ اس کے مٹی جھرتے آپ کو معمول کے مطابق وٹامن A کا 70% فیصد حصہ مہیا کرتے ہیں۔ ماہرین غذاہیت کہتے ہیں کہ وٹامن A کی کمی سے جلد خشک اور کھردری ہو جاتی ہے۔ اس لئے گہرے سبز پتوں والی سبزیوں میں اومیگا-3 فیٹی ایسڈ اور بیٹا کیروٹین ہوتے ہیں جو اندرونی طور پر یعنی غذائی شکل میں استعمال کرنا بھی مفید ہوتے ہیں اور ظاہری جلد کی چمک دو بالا کرنے شگفتگی نرمی اور تازگی بخشنے کے لئے بھی اسیسرمانے جاتے ہیں۔ دیر تک جانے یا نیند کی کمی کے علاوہ کیویز پر دیر تک کام کرنے رہنے سے آنکھوں کے نیچے سوجن آتی ہے اگر بروکولی کے پتوں کو پیس کر عرق گلاب کے ساتھ ملا کر آنکھ کے حلقوں کے لئے لگا یا جائے تو اس مسئلے میں بھی افادہ ہوتا ہے۔

### کیفین اب آئی کی کریم میں شامل ہے





# پورٹھا برگد دیتا ہے پھیر چھاؤں

## یہ متعدد امراض کا تریاق بھی ہے

عطا کی ہیں جن کا نہ تو شمار ہے اور نہ کوئی بدل انسان کے لئے شکر ہی واجب ہے۔

رقبے کو گھیر لیتا ہے چونکہ اس کا تن اس پھیلے ہوئے پتھر کو جو شاخوں اور ٹہنیوں سے بنا ہوتا ہے سہا نہیں سکتا اس لئے اس کی شاخوں سے لپے لپے ریشے لٹک کر زمین کے اندر دھنس جاتے ہیں ان بڑوں کو ہوائی بڑیاں کہتے ہیں۔

اردو زبان میں اس درخت کو برگد جبکہ انگریزی میں Banyan کہا جاتا ہے۔ یہ بہت گھٹا اور اونچا ہوتا ہے یعنی 70 سے 100 فٹ بلند ہو سکتا ہے۔ بعض اس قدر وسیع ہوتے ہیں کہ ہزاروں افراد اس کی چھیر چھاؤں تلے آرام کر سکتے ہیں۔

### پتے

شروع میں یہ ریشم کی طرح نرم و ملائم اور سرخ رنگت لئے ہوئے ہوتا ہے۔ آہستہ آہستہ بزر ہوتا چلا جاتا ہے۔

### پھل

اس کا پھل ہیر کی طرح گول ہوتا ہے ابتدا میں اس پر دھبے بھی ہوتے ہیں پکنے کے بعد یہ سیاہی مائل سرخ ہو جاتا ہے۔

### ریش برگد

اس کی شاخوں سے بہت سے باریک ریشے نکلے ہیں جن کو ریش برگد یا برگد کی داڑھی کہتے ہیں۔ پھر یہ بڑھتے بڑھتے زمین تک کھنکھ جاتی ہے اور اس میں گھس کر اس کی نشوونما کا ایک علیحدہ سلسلہ بن جاتا ہے اس کو برگد کی جٹائیں کہتے ہیں۔ مشہور گلزار سیم میں ایک شعر ہے...

زبور سیاہ ہیں خال اس کے  
برگد کی جٹائیں ہال اس کے

### تاریخ

یہ پاک و ہند کا سایہ دار درخت ہے جو چھتری کی طرح ایک بہت بڑے

دریائے چناب کے کنارے اس درخت کے بیڑ اس قدر پھیل جاتے ہیں کہ تمام گاؤں اس کی نیچے جا جاتا ہے۔

پنجاور منڈی میں ایک بہت بڑا درخت آج بھی دیکھا جا سکتا ہے۔ سکندر اعظم کے زمانے میں پنجاب میں اس قدر بڑے بڑے درخت دیکھے گئے جن کے نیچے اس کی فوج سما جاتی تھی۔

گوتم بدھ نے گیا کے مقام پر جس درخت کے نیچے گیان حاصل کیا تھا وہ بھی برگد کا درخت تھا۔ اردو انسائیکلو پیڈیا میں برگد کے بیڑ کے بارے میں درج ہے کہ یہ ایک شاندار درخت ہے جب اس کے پتے جھڑ جاتے ہیں تو بھی اس کے نشان باقی رہ جاتے ہیں۔ نئی کونپلوں کی حفاظت پرانے پتے کرتے ہیں۔ جب کونپلوں نکل آتی ہیں تو گرمی سے حفاظت کی ضرورت نہیں رہتی اور پتے خود بخود جھڑ جاتے ہیں۔

یونانی ادویات میں جن درختوں کی چھال پتے بھول اور ریشے استعمال ہوتے ہیں برگد بھی ان میں سے ایک اہم درخت ہے۔ سچ پن دور کرنے، جلدی امراض کے سریشوں اور دیگر کئی عارضوں میں برگد کا نمایاں کردار ہوتا ہے لہذا اسے صحت بخش اور تریاق سمجھا جانا غلط نہیں۔ قدرت نے اپنے کارخانے میں فطرتی جواہر سے بھر پور ہزار بانہستیں





# کیمومائل اگاٹیں

اعصابی سکون پائیں

کیمومائل نہ آپ کے گھر اور باغات کی جالیاتی خوبصورتی، چاہتا ہے بلکہ طبی کے حوالے سے بھی بال بھول ہے۔ سورج کی طرح یہ پھول بھی چمکتا ہے۔  
میں پایا جاتا ہے۔ روغن کیمومائل، جڑوں اور زرد روغن، باغبانی کی اصطلاح میں تنوں کے ساتھ ہی نام مختلف ہیں جبکہ یہ ایک ہی مادہ ہے۔ ان کے استعمال سے  
خاصیت میں بھی مماثلت پائی جاتی ہے۔ چند ایک انفرادی خوبیاں ہر کسی میں موجود ہیں جن کا ذکر ذیل میں کیا جا رہا ہے۔

## روغن کیمومائل

یہ سدا بہار پودا ہے۔ اس جڑی بوٹی کو سال بھر تک مناسب نگہداشت ملتی رہے تو ہر بھرا جاتا ہے۔ اسے بچوں کی ادویات میں بھی شامل کیا جاتا ہے اور اگر اس کے ذائقے کو چمکا جائے تو سب سے ملتا جلتا پکڑا ہے۔ یہ نہ کھجے۔ یہ سکون آور اور مقوی پھول ہے۔ بچوں کے کمروں کے آس پاس گلوں میں لگانے سے اس کی خاصیت سے مستفیض ہوا جاسکتا ہے۔ بچوں کی ضد، چڑچڑاہٹ، گھبراہٹ دور کرنا چاہیں تو چند پتوں کو پانی میں جوش دے کر ہلکا سا قبو بنا لیں۔ دو ایک گچ پلائیے۔ سچے Relax کر لیں گے کیونکہ اس پھول میں یعنی افسردگی، مزاج کی پڑمردگی اور تھکان دور کرنے کی قدرتی خوبی موجود ہے۔ اعصابی سکون ہر عمر میں انسان کی ایسی ضرورت ہے جس سے انکار ممکن نہیں۔

## جرمن کیمومائل

یہ مختلف سائزوں، بیوٹی پراڈکشن اور خاص کر اپنے ایریشنل آئل کی وجہ سے شہرت رکھتا ہے گو کہ اس کی مہک میں بھی پھولوں کی ہی تازگی اور سیلابین محسوس ہوتا ہے لیکن اس کے آئل میں لیموں کی سی تلخی اور ترشی اور منفرد مہک آپ کا

دل موہ لیتی ہے۔ اس کی خوشبو مزاج اور شخصیت کے کیمیائی اثرات کو متوازن رکھتی ہے۔ چنانچہ جنوبی ایشیا کے کئی سیاحتی ملکوں میں جرمن کیمومائل بطور دوا ہی نہیں بلکہ مساج اور فیشنل کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ ہیر وٹی ملکوں کے Spa میں جب آپ مساج کرانے جاتے ہیں تو درمیانی وقفے میں آپ کو اسی پھول کے اجزاء پر مشتمل چائے پیش کی جاتی ہے جس کا نتیجہ آپ کے Stress کی صورت میں اکتا ہے اور آپ نگرہوں سے آزاد ہو کے خود کو تروتازہ، متحرک اور خوش باش محسوس کرتے ہیں۔ آپ چاہیں تو پاکستان میں دستیاب اس پھول کے چند پتوں سے قبو بنا کر استعمال کر سکتی ہیں۔ قدرت کی صنایع دیکھیں کہ اس نے پھول میں بھی صحت کے خزانے کھیرے ہوئے ہیں اور اگر آپ اپنے ارد گرد کے ماحول کی جاہلیت کے لئے ان پھولوں کو کاشت کر لیتی ہیں تو کئی گنا فوائد حاصل کر سکتی ہیں۔

## موروکن کیمومائل

اسی خاندان سے متعلق ایک اور پھول جو جرمن اور روغن کا متبادل نہیں ہو سکتا تاہم آپ کے گھر کی جاہلیت اور لکشی میں اضافے کے لئے ہرگز بھی موزوں نہیں۔ ان تینوں اقسام میں سے کوئی بھی قسم پاکستان میں کاشت ہو سکتی ہے۔ جرمن کیمومائل کو

جانکار خواتین بے حد پسند کرتی ہیں کیونکہ یہ ہمہ وقت قسم ہے۔ آپ چاہیں تو اسے 12 انچ کے گلمے میں بھی اگا سکتی ہیں۔ مناسب دیکھ بھال کرتی رہیں تو 12 انچ تک قد تکال سکتا ہے۔ روغن کیمومائل 18 انچ تک لمبا ہو سکتا ہے۔  
مٹی نم کرنے کے بعد بیج ڈالنے اور اسے 26°C سینٹی گریڈ تک حرارت ملنی چاہئے۔ بیج کو کھاد کے ساتھ باہم ملتے ہوئے زیادہ سے زیادہ ایک ہفتہ درکار ہوگا۔ تب تک اسے نرم دھوپ میں رکھا رہنا چاہئے بعد ازاں اسے کھلی دھوپ میں رکھ سکتے ہیں تاہم ایک مرتبہ پھر مٹی یا باغبانی جاننے والی کسی شخصیت سے مشورہ کر کے باہر رکھئے۔ ضرورت ہو تو کسی چھت یا عارضی چھت کے نیچے رکھئے جہاں تیز دھوپ براہ راست پودوں کو خراب نہ کر سکے۔ کوشش کیجئے کہ گھریلو باغبانی میں نامیاتی کھاد کا استعمال کیا جائے۔

کھچاؤ، آکٹاہٹ، مایوسی اور دکھ درد کو رفع کرنے کے لئے کیمومائل کی چائے پیجئے۔ اسے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ کچھ دیر ان پتوں کو خشک جگہ پر سکھا لیجئے اور کسی ایریٹنٹ برتن میں محفوظ کر لیجئے۔ خشک ہونے پر ہاتھ سے مسل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں یا مشین کے ذریعے پتوں کو بائیک ٹیس لیں۔ پانی ابالیں اور معمول کے مطابق قبو تیار کر لیں لیکن ماں بننے والی خواتین اس چائے کو ہرگز نہ پیئیں۔

## زہنگی کے بعد کی افسردگی دور کرنے کے لئے مفید

اگر آپ بریسٹ فیڈنگ نہیں کر رہے ہیں تب تو یہ متبادل طریقہ علاج آپ کے لئے سوزوں ہے ورنہ اسے اختیار نہ کیجئے ہمارے یہاں سچے کی پیداوار کے بعد جسم کو اصلی حالت تک لوٹنے میں کچھ مدت درکار ہوتی ہے۔ خواتین عموماً جسم کی مالش کرواتے ہیں۔ اگر آپ روم کیمومائل کے روغن، گلاب کے عرق اور پسلی ہوئی اورک کے مخلول کے ساتھ مالش کریں تو نہ صرف تھکن اور افسردگی دور ہوگی بلکہ جلد کی رنگت میں بھی نکھار آئے گا۔ مالش کے بعد نہانے والے پانی میں چند قطرے ایریشنل آئل ملائے جائیں تو بھی افادہ ہوتا ہے۔  
آنکھوں کی تھکن، حلقوں اور بے رونقی زائل کرنے کے لئے بھی کیمومائل کے ٹی بیگز کو فرصت کے اوقات میں 10 منٹ تک آنکھوں پر رکھئے۔ کام سے تھوڑا وقفہ کیجئے آنکھیں موند لیجئے تاکہ دوبارہ بیدار ہوں تو تھکان کی شدت باقی نہ رہے۔

اردو باغیچہ اپنی سے کریں۔ منظر کی کئی کئی طرح کی...  
میں کیمومائل...  
پھر...  
ہیں...




**ڈپریشن کے لئے آرمورڈ جزی بوٹی**  
دن کے کئی حصے میں لگاتار پڑمردگی کے خاتمے کے لئے...  
زہنیات...  
عطر...  
ہے۔



# چلیں آج TAO چلتے ہیں

ہوئے ہیں ایشین کھانوں کا لوازم مرکز

پاکستان کا ساحلی شہر کراچی اپنے دامن میں ایک جہان ثقافت کو سموئے ہوئے ہے۔ دنیا کے کئی کھانوں کی اس آماجگاہ میں ایک نئے ریستوران TAO کا اضافہ ہوا ہے۔ یوں تو کوئی دن نہیں جاتا جب لذت کام و دہن کے کسی نئے اچھوتے یا روایتی کھانوں کے مراکز نہ کھلتے ہوں یا جن کی شہرت نہ سننے میں آئے مگر TAO کی بات کچھ اور تھی۔ سنا تھا کہ اس ایک چھت کے نیچے تھائی سے لے کر جاپانی ڈشز تک شوق سے طلب کی جا رہی ہیں ہم نے سوچا ایک تجربہ اپنے تھیرے کے لئے بھی کرتے چلیں۔



دالے حصے کا انتخاب کیا گیا۔ ان سلائمز کو Oyster Sauce اور قدرے تیز مصالحوں میں پکانے کا یہ انداز بھی اچھوتا محسوس ہوا۔ یہ جس قدر ٹیکھا تھا پورے ریستوران میں کوئی ڈش شاید ہی اتنی مصالحوں دار ہو۔ ہمارا ذاتی خیال ہے کہ مروج مصالحے پسند کرنے والوں کو یہ ڈش خوب بھائے گی۔ باقی کھاتے وقت آنسو بہانے کی کوشش نہ کی جائے تو بہتر ہے۔

”آپ کے یہاں جبکہ ریستوران کی عمر بمشکل دو ماہ ہوئی ہے اس قدر رش کیوں ہے؟“ ہم نے عبدالصمد سے پوچھا جسے انہوں نے اپنے پارٹنر اختر چاول کی تخلیقی کاوش قرار دیا۔

”دیکھئے ماڈرنے تک جو چین کے انقلابی رہنما تھے ان کا ایک قول بڑا معنی خیز ہے کہ ”جہاں آرٹسٹ کو معاشرے میں نیچے عوام کے پاس آنا چاہئے وہاں عوام کے ذوق کو بھی بلند کرنا چاہئے ہم نے کھانوں کی تیاری ڈشز میں انفرادیت اپنے انٹیریئر ڈیزائن اور تعمیراتی نقشے میں ماڈرنے تک کے فارمولے کو رتی بھر اپنانے کی کوشش کی ہے جسے کراچی والوں نے پسند کیا ہے۔“

دراصل TAO مرکز ہے ایشیائی کلاسیکی کھانوں کا جو ڈشز ہم نے نہیں چکھیں وہاں موجود لوگ بڑے شوق سے کھا رہے تھے مثلاً Five Spice Chicken اور Pad Thai Noodles اور بہت کچھ مگر ہم نے مینیو کارڈ الٹ پلٹ کے دیکھا کہیں بھی بیٹھے کی گنجائش نہیں رکھی گئی نہ آئس کریم نہ براؤنیز یا کپ ٹیکس یا اور کچھ بھی کہیں نہیں تھا۔ ہمارے ساتھیوں کا خیال تھا کہ TAO صحت بخش کھانے کی پیشکش کا ایک اچھا ریستوران ہے وہ نہیں چاہتا کہ آپ کے منہ کا ذائقہ فوری طور پر مٹھاس سے بدل دے۔ وہ چاہتا ہے آپ کی حس ذائقہ یونہی قائم رہے اگلے وزٹ تک اور ہم نے بھی سوچا آج چھوڑیں روایت کی بات کبھی یوں بھی منہ کا ذائقہ بدلنا تو چاہئے نا!



Tom Yum Soup ایسا مناسب فیصلہ تھا۔ اول الذکر جھینگوں میں بھی ٹیکھا پن نہیں تھا جبکہ Wasabi میں کریم کا استعمال ذائقہ بہتر کر رہا تھا۔ ہماری مثال وہی تھی کہ کھانا نہیں چٹ کر گئے۔

یہاں ہم بتاتے چلیں کہ ہمارے ایک ساتھی نے Beef Negimaki سوپ کا آرڈر کیا جسے Teriyaki Sauce کے ساتھ پیش کیا گیا۔ اس سوپ میں انڈر کٹ کے گوشت کی Stripes ہوتی ہیں۔ بہت خستہ اور نرم گوشت آسانی سے کھالیا گیا۔ یہ سوپ درمیانی حرارت پر بھی اچھا ذائقہ دے رہا تھا۔

اسی ریستوران میں ایک اوپری منزل پر Sushi Bar قائم ہے۔ سوئی جاپانی ڈش ہے اور اسے پسند کرنے والوں کی بھی اب پاکستان میں کم تعداد نہیں رہی۔ شیف کے مشورے سے یہاں ہم نے ٹیونا، سمیٹر، سالمن، جھینگوں اور کیکڑوں کی انکس کھانے کا تجربہ کیا۔ بہت ہی ہلکے مصالحے میں تیار کردہ یہ ڈش بھی ڈالنے دار تھی۔

آپ یہاں Tuna Hosomaki اور California Roll بھی آرڈر کر سکتے ہیں جسے پاکستان میں مصالحے دار مایو کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے یعنی رول میں مایو کا لطف شاندار تجربہ کیا جا سکتا ہے۔ ٹیونا رول بھی ایک مختلف اور بہتر ذائقے والی چیز ہے ہم نے تو چکھتے چکھتے ہی میں بہت کچھ کھالیا۔

اگر آپ پھلی نہیں کھانا چاہتے تو مرغی کی ڈشز کو آزما کے دیکھئے۔ شیف نے ہمیں اپنی پسند سے Kra Pow Chicken کھانے کا صاحب مشورہ دیا تھا۔ اب اس کو لپسپ تجربے کو لفظوں میں کیسے بیان کریں بس یوں سمجھ لیں کہ چکن کے قیے کو پکانے کا مختلف انداز تھا جسے پارسلے اور دیگر یونی کے ساتھ کھانے سے پہلے خوشبو نے اپنا سیر کر لیا۔

Crispy Beef یعنی خستہ و کرا کرا گوشت بنانے کے لئے بھی انڈر کٹ

یہ ریستوران بوٹ میں کلفٹن پر واقع ہے۔ سب سے پہلے جب ریستوران پر ہمیں خوش آمدید کہا گیا تو پہلا تاثر اس کے ڈیزائن کا تھا۔ جو بہت باوقار محسوس ہوا۔ اگر ریستوران جمالیاتی نقطہ نظر سے کلاسیک یا کھانے کے ٹائٹل کو نہ بھائے وہاں آدھ پون گھنٹہ گزارنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ہماری خوش قسمتی ہے کہ کراچی کے Ala Carte مینیو پیش کرنے والے ریستورانوں کے شاندار ڈیزائن دلی بھانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

TAO میں متاثر کرنے کی یہ اپیل موجود ہے یعنی ریستوران کی امین پھول ڈیزائننگ میں تال میل موجود ہے جس منظر میں مدھم موسیقی کی لہریں آپ کے شکل ہوتے ہوئے اعصاب کو پرسکون کرتی ہیں۔ نشتون کے کپڑے کا رنگ چمکتا فیروزہ ہے جبکہ تجارتی مقاصد کے لئے روشنی کا استعمال خاصا دلکش کہا جا سکتا ہے۔ دیواروں پر آدراں پرٹس میں بھی ندرت نظر آتی ہے۔ پھولوں کی شفاف تصاویر کو جیومیٹرککل اور گریٹک آرٹ کے ساتھ ہم آہنگ کر کے اندرونی آرائش کو باوقار بنایا گیا ہے۔ تاہم اس تھیرے کا مطلب یہ نہیں کہ ہم کسی آرٹ گیلری میں جا بیٹھے ہیں۔ اصل میں جب کوئی گھر سے باہر کھانا کھانے کی غرض سے جاتا ہے تو مکمل پرسکون ہو کر ماحول کی جاذبیت اور دلکشی کو محسوس کرنا چاہتا ہے۔

کھانوں کی تجارت میں بھی یہی جمالیاتی کشش ہمارے ذوق کی تسکین کیا کرتی ہے ورنہ بیٹ تو ٹھیلے سے بن کباب کھانے سے بھی بھر جاتا ہے۔

اب آئیے TAO کے مینیو کی طرف اشارے سے لے کر Snshei تک ورائٹی موجود ہے۔ نئے آنے والوں کے لئے مینیو کا انتخاب کرنا یوں بھی آسان نہیں ہوتا۔ اس لئے مناسب یہی ہے کہ کسی جانکار یا ساتھی مہمان کے مشورے سے ڈشز آرڈر کی جائیں۔ ہم نے بھی شیف کے مشورے سے چند ڈشز کا انتخاب کیا۔ عبدالصمد (ریستوران کے مالک) کے مطابق اشارے میں Dynamite Prawns، Wasabi Prawns اور



# انجمن ارٹس چھری

## آنر ان فرحت

آئی جانی سانسوں سے رابطہ بھی رکھتا ہے  
 زندگی سے تھوڑا سا فاصلہ بھی رکھتا ہے  
 اک ہی تھکا کو ان میں اپنے دینا ہے  
 اور لوت ہانے کا حوصلہ بھی رکھتا ہے  
 یوں تو ایک تھائی ساتھ ساتھ رہتی ہے  
 اب لا طر ہے تو فاصلہ بھی رکھتا ہے  
 کوئی باہر گھنٹی ہے تو اسے سنا ہے  
 دیکھنے بولنے کا سلسلہ بھی رکھتا ہے  
 خرابیوں کے نکل بھی اور مانا ہے  
 اور پلٹ کے آنے کا راستہ بھی رکھتا ہے

## صبر و راحت

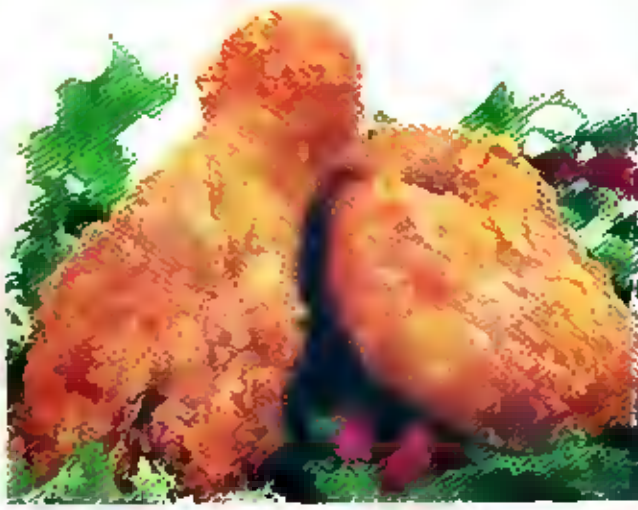
وہ جانتا ہے کہ کیا کھانا ہونے والا ہے  
 جو اس نکلنے کا نقش ہونے والا ہے  
 اس نکل کاہ سے اترتا ہو گیا ہے گرتا  
 ذرا سی دیر میں کھانا ہونے والا ہے  
 ہمارے دور کی ہم سے اب سوال نہ کر  
 اس آقا کھانا کھانا ہونے والا ہے  
 تھے کمال سے کہ وہ نہیں ہونے والی ہیں  
 مجھے یقین ہے کہ کاشا ہونے والا ہے  
 دکھا رہا ہے بے غماب میری آنکھوں کو  
 وہ ایک شخص جو رست ہونے والا ہے  
 یہ کہہ رہا ہے ہی رست کی گولہ بچھ سے  
 تیسرے نصیب کا کھانا ہونے والا ہے

## سلیم احمد

میں طرف دیکھتا ہوں نہیں موزائی بیاں  
 اپنے اور ایک ایسی تھی یہاں  
 دیکھنے کی صورت میں معلق ہو گئے  
 اب ذرا بچے ایسے آئے تھے وہاں  
 ہوشوں میں لوگ کھینچے ہیں خود بہ خود  
 اپنی حد میں آئے اور آگے میں چلے  
 جس طرح عالی انگلی کو تیر ہا ہے  
 ہم انکوں میں اب ایسی کی ہے  
 ایک پتھے نے یہ اپنے تھیں آخر میں کہا  
 روشنی کے ساتھ ساتھ رہا میں جا ہے  
 ہم کھرت کھرت ہے اب ایسی میں ہم  
 تو میں خود کو بچ کیے اور گئی ہیں جا ہے



# کونگ اور گھر داری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزی سروس



دیں اور کھڑی کے چمچے سے کس کریں۔ اب کراہی یا مونے کچ کے پین میں کونگ آئل گرم کر لیں۔ اب تھوڑی مقدار میں کارن فلور لگی ہوئی چکن فرائی کریں۔ ایک مرتبہ میں زیادہ چکن فرائی کرنے کی کوشش مت کریں۔ ایسا کرنے سے کونگ آئل ٹھنڈا ہو جاتا ہے اور چکن کے جوڑا آئل میں اکٹھے ہوتے ہیں لہذا یا تو آج تیز کرنا پڑتی ہے یا زیادہ ہیرنگ فرائی کرنے کی ضرورت پیش آتی ہے دونوں صورتوں میں مطلوبہ نتائج حاصل کرنا دشوار ہوتا ہے۔ چکن کو بس اتنا پکانیں کہ اسے توڑ کر دیکھیں آدھ اندر سے سفید رنگ کی ہو۔ اس مرحلے کے بعد مزید فرائی کیا جائے تو چکن کا ذائقہ اور ساخت دونوں خراب ہو جاتی ہیں۔

میرے بال بچپن میں بہت گھنے اور خوبصورت تھے لیکن اب کافی بے رونق ہوتے جا رہے ہیں۔ کئی ٹونکے بھی آزما چکی ہوں لیکن خاطر خواہ فائدہ نہیں ہوتا امید ہے کہ آپ میری رہنمائی فرمائیں گی۔ میرا وزن بھی زیادہ ہے اور میں چکنی چیزیں استعمال کرنے سے گریز کرتی ہوں؟



آپ کے مسئلہ کی وجہ آپ کے سوال ہی میں موجود ہے۔ جدید طرز زندگی یقیناً ہمارے لئے بہت سی آسانیاں لئے ہوئے ہے لیکن ساتھ ہی بہت سے ایسے مسائل کی وجہ بھی ہے جن کا حل واقعی توجہ طلب ہے۔ بالوں کی نگہداشت کے ضمن میں تیزی کے ساتھ ہوتا ہوا کڑوں میں محدود مصروفیات میں اضافہ فاسٹ فوڈ پر زیادہ انحصار ماحول میں بڑھتی ہوئی آلودگی، غیر مناسب خوراک یعنی

ایسے کھانے جن میں ضروری غذائیت کا فقدان ہو۔ وزن کم کرنے کے لئے کئے جانے والے ایسے اقدامات جو کہ آپ کے جسم کو مطلوبہ غذائی اجزاء سے محروم کر دیتے ہیں یا وقتی طور پر تو شاید وزن کم کرنے میں معاون ہوتے ہوں لیکن آگے چل کر جلد ہالوں، ناخنوں اور جسم کے اندرونی افعال کو بری طرح متاثر کرتے ہیں۔ لہذا خود کو ترقی یافتہ دور کی سہولیات سے ہم آہنگ رکھنے کے ساتھ ساتھ ان معاملات میں اعتدال پیدا کرنا ہوگا جو کہ صحت اور خوبصورتی کے لئے رفتہ رفتہ ناقابل تلافی نقصانات کا پیش خیمہ ثابت ہو رہے ہیں۔ عام مفروضہ ہے کہ وزن میں کمی کے لئے چکنائی یعنی فیلٹس کا استعمال ترک کر دیا جائے جبکہ حقیقت اس کے کافی برعکس ہے۔ ہمیں مضر صحت اور صحت بخش فیلٹس کے درمیان فرق کو جاننا ہوگا۔ مناسب مقدار میں معیاری نباتاتی تیل اور سچی کا استعمال مضر صحت نہیں۔ وٹامن A، وٹامن D اور وٹامن E ای طرح وٹامن C، بہترین انٹی آکسیڈنٹ ہونے کی وجہ سے نہ صرف جسم میں بیماریوں کے خلاف مزاحمت پیدا کرتے ہیں بلکہ نشوونما کو بہتر بنانے میں بھی بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ نباتاتی فیلٹس میں موجود فیٹی ایسڈز جسم کے افعال کے لئے ناگزیر ہیں۔ انفرس طرز زندگی اور خوراک دونوں کے معاملات میں لا پراہی سے گریز ضروری ہے۔ ان کے علاوہ ہالوں کے لئے جو بھی شیپو اور کنڈیشنرز وغیرہ استعمال کرتی ہیں اگر وہ موافق نہیں تو کسی اچھی بیوٹیشن یا بہتر ہو

چاکلیٹ کو میلت کرنے کا صحیح طریقہ بتادیں۔ مائیکرو ویو اور ڈبل بواکس میں سے کونسا طریقہ بہتر ہوتا ہے؟

**ماہ شریف... حیدر آباد**  
چاکلیٹ کو میلت یا میپر کرنے کے لئے چند باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ اول یہ کہ چاکلیٹ کو فریج یا فریزر میں نہ رکھا گیا ہو۔ اس کام میں استعمال کئے جانے والے بولز اور پین اچھی طرح دھو کر خشک کر لئے جائیں۔ چاکلیٹ کو یکساں سائز کے ٹکڑوں میں چوپ کر لیا جائے۔ اب آپ چاہیں تو مائیکرو ویو استعمال کریں یا ڈبل بواکس۔ خیال رہے کہ چاکلیٹ کے مکمل میپر ہونے



تک ہرگز بھی ڈبل بواکس یا مائیکرو ویو میں نہ رہنے دیں بلکہ تقریباً آدھی مقدار کو میلت ہو جانے پر اسے چکن کا ڈنپر پر رکھ دیں اور کھڑی کے کچھ سے تھوڑا سا کس کریں آپ دیکھیں گی کہ باقی ماندہ چاکلیٹ پگھل کر ہوئی چاکلیٹ میں موجود حرارت ہی سے پگھل جائے گی۔ اس طرح آپ چاکلیٹ کو جیلنے بد مزہ ہونے اور اس کی ساخت خراب ہونے سے محفوظ رکھتے ہوئے میپر کر سکیں گی۔ اس مقصد کے لئے بازار میں چاکلیٹ یا کینڈی قہر مایسز بھی دستیاب ہیں ان کے استعمال سے آپ مزید بہتر نتائج حاصل کر سکتی ہیں۔ خیال رہے ڈارک چاکلیٹ کی نسبت ملک چاکلیٹ اور وائٹ چاکلیٹ کو کم درجہ حرارت و رکاز ہوتا ہے۔ ان احتیاطوں کو ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے آپ با آسانی چاکلیٹ میپر کیجئے اور مطلوبہ نتائج حاصل کریں۔

انڈر کٹ کے پتلے پتلے پارچے بنانے کا طریقہ بتادیں مجھے کئی کائی نینٹل کھانوں کی تیاری میں درکار ہوتے ہیں لیکن پارچے بنانے میں بہت دشواری ہوتی ہے۔ کبھی تو قییمہ بن جاتا

ہے؟  
**شاہینہ عبید... سکھر**  
تازہ گوشت کا انتخاب کیجئے اسے دھو کر پین سے پچیس منٹ تک فریزر میں رکھیں اور تیز نائف کی مدد سے چو پنگ بورڈ پر رکھ کر باریک پارچے بنالیں اگر گوشت نرم محسوس ہو تو مزید کچھ فریزر میں ٹھنڈا کر لیں ہمیشہ چو پنگ بورڈ یا ہموار سطح پر گوشت کو سلائس یا چوپ کریں۔



بعض کھانوں میں چکن کو ڈیپ فرائی کرنا ہوتا ہے بون لیس چکن کو ڈیپ فرائی کرتی ہوں تو وہ سخت ہو جاتی ہے اور خشک بھی۔ کبھی تو بیرونی جانب سے براؤن بھی ہو جاتی ہے لگتا ہے جل گئی ہو۔ آپ سے رہنمائی درکار ہے؟

**آمنہ یوسف... شڈو جام**

بون لیس چکن کو دھو کر چھلنی میں رکھیں تمام پانی بہ جائے تو ایک گبرے بول میں منتقل کر دیں اور اس پر کارن فلور چھڑک





اس رنگ میں حدت جذب کرنے کی خاصیت ہوتی ہے۔ خود تھوڑی دیر کے لئے ہی باہر جائیں۔ معیاری من اسکرین ضرور استعمال کریں۔ دوسری اہم بات یہ ہے کہ فوراً کسی اچھے جلد کے ڈاکٹر سے معائنہ کروائیں کیونکہ دیکھنے میں آیا ہے کہ جن خواتین کے ہاتھوں کی پشت پر اس قسم کے نشانات ہوں ان کے چہروں پر چھائیاں ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں اور

اگر شخص انگلیوں کے جوڑوں کے بیرونی جانب کی جلد سیاہی مائل ہونے لگی ہے تو اس کے لئے ایک چھوٹا آلو چھیل کر دھوئیں اور اسے کچل کر ہاتھوں پر اچھی طرح ملیں اور تقریباً پانچ منٹ بعد سادہ پانی سے ہاتھوں کو دھوئیں۔ دن میں ایک سے دو مرتبہ لیموں کا چھلکا متاثرہ حصوں پر ملیں اور اس کے کم از کم آدھے گھنٹہ تک پانی کا کام نہ کریں۔ کپڑے اور برتن وغیرہ دھونے کے بعد کسی اچھے صابن یا اینڈو آش سے ہاتھ دھوئیں اور کولڈ کریم لگائیں۔ اس طرح آپ کی جلد زرجنٹ کے مضرات سے کافی حد تک محفوظ رہ سکے گی۔ جسم میں پانی کی کمی بھی جلد کے خشک اور سخت ہونے کی وجہ بن سکتی ہے لہذا اس کا بھی خیال رکھیں۔

جلد اور بالوں کے معالج کے مشورے سے بہتر مصنوعات کا انتخاب کیجئے۔ ہفتہ میں کم از کم دو مرتبہ بالوں میں تازہ اور خالص تیل لگائیں۔ ناریل، سرسوں اور زیتون کے تیل بہترین ہیں۔ خود کو غیر ضروری تلکرات کا شکار نہ ہونے دیں۔ تیز دھوپ ہو اور ٹھنڈا زیادہ راست پڑنے سے بالوں کو بچائیں۔ آپ مطلوبہ نتائج ضرور حاصل کر سکیں گی۔

اسٹیک بنانے کے لئے اکثر بازار کے سوس تجویز کئے جاتے ہیں کیا ان کے بغیر مزید اربیف اسٹیک سوس بنانا ممکن ہے تو ضرور بتادیں؟

والجہ شیخ... روہڑی

جی ہاں! بیف اسٹیک تیار کرنے کے لئے بہت سی خواتین گھر پر دستیاب اجزاء کی مدد سے مختلف انداز میں اسٹیک سوس تیار کرتی ہیں۔ آپ بھی چاہیں تو کھن میں لگی آج پر بازار کو بلا سائبرری مائل ساتے کرنے کے بعد اس میں بیف کی بھنی شامل کریں۔ ساتھ ہی حسب ذائقہ لیموں کا رس اور سفید سرکہ شامل کریں۔ لگی آج پر پکنے دیں جب بھنی کی مقدار آدھی رہ جائے۔ ایک



علیحدہ تین میں برابر مقدار میں کھن اور میدہ شامل کر کے بھون لیں جب خوشبو آنے لگے فوراً چھوٹے سے اتار کر گھر سے بول میں منتقل کر دیں اب بھنی والا آمیزہ تھوڑا تھوڑا آمیدے اور کھن میں شامل کرتے ہوئے دسک سے کس کریں۔ سوس مطلوبہ گاڑھا پن اختیار کر لے تو مزید میدے اور کھن کا آمیزہ شامل مت کریں بلکہ اسے ٹھنڈا کر کے فریز کر لیں تاکہ آئندہ ضرورت کے وقت کام آسکے۔ تیار سوس میں کئی کالی مرچ اور حسب ذائقہ نمک شامل کر لیں چاہیں تو اس سوس کو ٹھنڈا کر کے پلیٹرز میں پلیٹڈ کر لیں اور سوئی چھلنی میں چھان لیں بہت کم وقت میں تیار ہونے والا یہ سوس چکن اور بیف دونوں اسٹیک کے لئے بہترین ہے۔

پامیزان چیز کافی سخت ہوتا ہے اسے ڈائٹ سوس میں کیسے شامل کیا جائے کیا اسے چیڈر چیز کی جگہ استعمال کیا جا سکتا ہے؟

شیخ پروین... لودھراں

اکثر ترائیڈ میں چیز کی قسم تبدیل نہ کرنا ہی مناسب ہوتا ہے لیکن بعض ترائیڈ میں آپ ایسا کر سکتی ہیں۔ ڈائٹ سوس میں چیڈر اور پامیزان دونوں ہی شامل کئے جاتے ہیں۔ آپ ان میں سے کوئی ایک بھی شامل کر سکتی ہیں۔ پامیزان چیز سخت لگتا ہے تو اسے کاسٹے کے بجائے باریک کش کی مدد سے کش کر لیا کریں بہت آسانی سے چھوٹے چھوٹے ذرات کی شکل میں



آجائے گا۔ اسے شامل کرنے کے بعد سوس کو بہت زیادہ پکنے نہ دیا جائے تو بہتر ہے۔

گھر کے کام کاج کی وجہ سے میرے ہاتھوں پر سیاہ رنگ کے نشانات پڑ گئے ہیں اور ہاتھ بہت سخت اور خشک ہوتے جا رہے ہیں کوئی سستا اور آسان حل بتادیں؟

صائمہ حبیب... لاہور

اگر ہاتھوں کی پشت پر سیاہ رنگ کے نشانات پڑ گئے ہیں تو یہ گھر کے کام کاج کی وجہ سے نہیں بلکہ دھوپ کی وجہ سے ہو سکتے ہیں۔ لہذا پہلا کام تو یہ کریں کہ سونے کپڑے کے دستاں بنا کر رکھیں، باہر جاتے وقت یاد سے پہنا کریں یا پھر بازار میں برسی کے بنے ہوئے دستاں بھی مل جاتے ہیں وہ استعمال کیجئے۔ خیال رہے کہ سیاہ رنگ کے نہ ہوں کیونکہ

## Tips of the Month Contest کے نتائج

### وزرٹب

اس کوٹیسٹ میں پہلی پوزیشن تسبیح ارشد (کراچی) نے حاصل کی بیگم اور تلنے کے لئے انڈے کی سفیدی کو پھینتے وقت چٹکی بھر نمک شامل کر دیا جائے تو یہ زیادہ تھماگ دار ہو جاتی ہے۔

اس ماہ کے کوٹیسٹ میں۔ سلمان اور۔ فیصل آباد و رزب قرار پائیں۔ آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی اوکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ



Helpline: 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com





## محبت کا استعارہ محنت کی داستاں

# جگن کاظم سے ملنے

جگن کاظم قسمت کی دھنی اور ہمہ صفت شخصیت کا نام ہے ماڈلنگ، اداکاری اور مارننگ شو کی میزبانی ہر شعبے میں اپنی محنت سے دھاک بھانے والی ہستی ہیں۔ اپنے اور دوسروں کے لئے اچھی سوچ رکھنے والی ہستیوں میں جگن نمایاں مقام رکھتی ہیں۔ ان کا کیریئر کم و بیش دس برسوں پر محیط ہے۔ کسی بھی شعبے میں ابتدائی عمر کے چند برسوں میں وہی لوگ اپنی شناخت قائم کر پاتے ہیں جو شہرت اور کامیابی کے لئے مختصر راستے نہیں ڈھونڈتے۔ وہ ہمتوں کے فنکار ہوتے ہیں اور پوری تخلیقی مہارتوں کے ساتھ زندگی کو برتتے ہیں۔ جگن کے ہاں بھی یہ نظم و ضبط نظر آتا ہے۔

”پروفیشنل کمٹمنٹ کے ساتھ خانگی زندگی کو توازن میں رکھنا آسان کام تو نہیں رہا ہوگا؟“

”بالکل مگر سچی بات یہ ہے کہ اپنی نیند آرام اور خوشی قربان تو کرنی پڑتی ہے۔ اپنی کوتاہیوں اور کمزوریوں پر قابو پا کر بھی یہ کمٹمنٹ بھائی پڑتی ہے۔ توازن قائم رکھنا ایک اچھی کارکن اور ماں کے لئے بہت ضروری ہوتا ہے۔ میں سو فیصدی نہ سہی مگر کامیاب اسی لئے ہوں کہ میں نے اپنی توانائیوں کو توازن کے ساتھ استعمال کیا ہے۔ میں لاہور میں حزمہ کی پرورش پر زیادہ دھیان دیتی ہوں بجائے کراچی کی میڈیا انڈسٹری میں کام کی تلاش کے لئے تعلقات بھانے کے، اسی لئے میں ہر وقت آپ کو اسکرین پر نظر نہیں آتی کیونکہ میری ترجیح بیٹے کی تعلیم و

گذشتہ دنوں ان کی خالدہ بیجان سبگل کے ہاں ایک تقریب میں ان سے مختصر سا مکالمہ رہا۔ فن کے مختلف پیراں اظہار پر ان سے ہونے والی بات چیت آپ بھی پڑھے:

”آپ پاکستان کی نئی نسل کی نمائندہ اداکارہ ہیں اور سرکاری ٹیلی ویژن پر مارننگ شو کی میزبانی بھی کر رہی ہیں، دونوں کام اتنی جامعیت سے کیسے کر لیتی ہیں؟“

”میرا خیال ہے میری اس بھرپور توانائی کا منبع میرا بیٹا حزمہ اور شوہر فیصل ہیں۔ یہ لوگ مجھے محنت پر اکساتے ہیں اس لئے بھی میں ایک جگہ پر اپنا مقام متعین کر سکی ورنہ تعدادوں کے بغیر کچھ نہ کر سکتی۔“



بعد وہ منہ پر ہوجائیں اور اپنے ٹیلنٹ کو کچھ کر رہتا سکھ لیں۔“

”آپ 5 برس بعد اپنے آپ کو کس مقام پر دیکھتی ہیں؟“

”بہت سے ارادے ہیں ہزاروں خواہشیں ایسی کہ ہر خواہش پر دم نکلے۔“

- میں نے اپنا ریسٹورنٹ بنانا ہے۔
- میں نے اپنی ذاتی تصنیف کو مکمل کرنا ہے۔
- میں نے فلک کو چھوتی ہوئی چوٹیوں کو سر کرنے نکل جانا ہے۔
- دنیا گھومتی ہے، حمزہ کو دنیا دکھانی ہے تاکہ ہم دونوں اپنے آپ کو پہچان سکیں۔

• اپنا گھر بنانا ہے۔

• حج کرنے جانا ہے۔

• جو لوگ اور جن کا کام مجھے پسند نہیں انہیں ناں کہنا سیکھنا ہے۔“

”5 لفظوں میں آپ کا تعارف کیسے مکمل ہوگا؟“

”ایماندار، محنتی، دوسروں کا خیال رکھنے والی، بلندی فکر کی حامل اور اپنے کام سے کام رکھنے والی ایک سادہ سی شخصیت اور کیا؟“

”آپ کا پسندیدہ کردار جواب تک نہ ادا کیا ہو؟“

”پسندیدہ رول تو ہوتے رہتے ہیں مگر میں یکساں سے کردار نہیں ادا کرنا چاہتی۔ اگر ایک ڈرامے میں معصوم سی لڑکی کا کردار ادا کر رہی ہوں تو نئے اسکرپٹ میں تیز طرار قسم کی لڑکی کا کردار بھی نہیں کرنا چاہوں گی بلکہ مجھے ایسے

میری ترجیح بیٹے کی تعلیم و تربیت اور اس کی پرورش ہے۔ جو لوگ مجھ سے کام کروانے کے خواہشمند ہوتے ہیں وہ آن لائن مجھ سے رابطہ کر لیتے ہیں

کردار چاہئیں جو معاشرے میں سدھار لانے کی تحریک پیدا کرتے ہوں۔ جن سے تبدیلی فکر کا گمان ہو کر دار میں سطحیت نہ ہو گہرائی اور گہرائی موجود ہو اور ڈرامے ایسے نہیں جو حقیقی زندگی سے قریب تر ہوں۔“

”ٹیلی ویژن اور فلم انڈسٹری میں متعدد ٹی وی آنکونز نظر

آتے ہیں مگر آپ کی کیمسٹری کس سے میل کھاتی ہے؟“

”حمزہ علی عباسی اور کل یہ دونوں کچھ ڈراما اور ذہن ادا کار ہیں۔ اس کے بعد کی نئی پود میں سنجیدگی اور صلاحیت کا فقدان نظر آ رہا ہے یا ممکن ہے کہ کچھ برس

تربیت اور اس کی پرورش ہے۔ جو لوگ مجھ سے کام کروانے کے خواہشمند ہوتے ہیں وہ آن لائن مجھ سے رابطہ کر لیتے ہیں۔ اس احتیاط میں غرور کا کوئی مشاہدہ نہیں ہے بات صرف اتنی ہی ہے کہ زیادہ کام کرنا اور معیار سے گری ہوئی پر فارمنس دینا مجھے پسند نہیں۔“

”کرداروں کے انتخاب میں یہ احتیاطی تدبیر کتنی کارگر ثابت ہوئی؟“

”اچھے لفظوں میں یا کرنا، لوگوں کا عزت دینا اور اپنی فیملی کا تعاون ملنا آپ کے ایک نہیں کئی خواہوں کو پورا کرتا ہے۔ آپ کو یہ ساری اچھی باتیں، خوشگوار تجربے اور ان سٹ چاہئیں، بہت حد تک محفوظ رکھتی ہیں۔“

”ایک خاتون کس طرح عمر کے ہر دور میں پرکشش

اور خوبصورت نظر آ سکتی ہے؟“

”اپنی صلاحیتوں کو نکھار اور ان پر اعتماد بحال کر کے، ایمانداری اور خلوص سے لوگوں کے کام آ کر آپ ہمیشہ سکون محسوس کریں گی۔ جسمانی خوبصورتی سب کچھ نہیں ہوا کرتی۔ اگر یہ کشش و جاذبیت، رعینت، نفرت، کم ظرفی اور بدخواہی جیسے منفی جذبات کے ساتھ ہو تو اس کا کیا فائدہ؟ یہ ظاہری حسن تو آپ کے اپنے لئے ہوتا ہے جبکہ محنت اور خلوص والا رشتہ تو آپ اپنے قریب موجود ہر شخصیت کے ساتھ شہر کرتے ہیں۔“

”سننا ہے کہ آپ اپنے شو کا اسکرپٹ خود لکھتی ہیں

اس ٹیلنٹ کے بارے میں کچھ بتائیے؟“

”میں نے کینیڈا کی یونیورسٹی آف ویسٹرن اونٹاریو سے جرنلزم پڑھا ہے۔ پڑھنے لکھنے سے دلچسپی رہی۔ میزبانی اور اداکاری تو گیمس پر ڈیفینڈ ہیں۔ لکھنے لکھانے سے ذاتی طور پر اطمینان قلب محسوس کرتی ہوں۔“

”جب آپ کام کرتی ہیں تو ذہنی دباؤ کا ہونا بھی

لازمی امر ہے کیسے نبھتی ہیں اس مسئلے سے؟“

”مجھے السر بھی ہوا اور آدھے سر کا درد بھی اتنی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس لئے میں آرام کا بھی اتنا ہی خیال رکھتی ہوں۔ ہفتے میں 6 دن کام کے دوران ٹینڈم ہو جاتی ہے تو اسے چھٹی کے دن پر موقوف کر دیتی ہوں۔“





## میشا شفیع، فارس شفیع

بھائی اور بہن کے مشترکہ حوالے  
رقص، موسیقی اور اداکاری

اردو ادب کے معروف افسانہ نگار اور نقاد اے۔ حید کے یہ نواسے نواسی۔ سینئر اداکارہ صبا حید اور پرویز شفیع کی اولاد ہیں۔ صبا کا معتبر حوالہ اور چھپر چھاؤں ایک طرف میٹا اور فارس کی انفرادی کارکردگی ایک طرف ترازو کے دونوں پلڑے برابر ہی سمجھتے۔ کبھی کسی چینل یا پرنٹ میڈیا کے انٹرویو میں صبا نے اپنے بچوں کی طرفداری یا جاہداری سے ایک بھی جملہ نہیں کہا، گوکہ اداکاری انہیں ورثے میں ملی۔ گھر کے ماحول میں ان بچوں نے نانا کو ظلم اسکرپٹ لکھتے ادب کی ترقی و ترویج کے لئے صحافت کے لئے خود کو گم پایا اور اپنی ماں کو عین جوانی ہی سے تان شینہ کے لئے اداکاری کرتے دیکھا اس لئے ان کی گھٹی میں محنت رچ بس گئی ہے۔ آج اتفاق سے ہمیں یہ دونوں بھائی بہن اکٹھے مل گئے ہیں اس لئے دونوں کی دلچسپیوں کے حوالے سے ہونے والی مختصر سی گفتگو آپ بھی پڑھ لیجئے۔

”میشا آپ بڑی ہیں آپ سے پہلا سوال کر لیتے ہیں، کوک اسٹوڈیو کی ”جگنی“ اور ”سن دے بلوری اکھ والیا“ کی شہرت اور شناخت کیسی لگی؟“

”بہت اچھی لگی، کوک اسٹوڈیو کے حالیہ یزن کو اسٹریٹجی کر رہے ہیں۔ بلال منصور اور فیصل کپاڈیا نے کوک، صوفیانہ اور عوامی سنگیت کو ایک پلیٹ فارم پر یکجا کر دیا ہے۔ یہ پروگرام سازندوں، موسیقاروں اور انجمنے ہوئے نوجوان گائیکوں کے فن کو ترویج دینے کا پلیٹ فارم ہے یہاں آپ کو پراسے اور نئے گیتکاروں کو سننے کا موقع ملا اور یہ بے حد اعلیٰ سائنل ہے۔ یہ نئی نم بہت حد تک تخلیقی اور تو انظر کی حامل ہے۔ آپ جانتی ہیں میں راک گایا کرتی ہوں۔ یہاں مجھے موقع ملا کہ کچھ گانے بناؤں، میں نے یہاں بہت سی غلطیاں سوجھیں اور سیکھیں۔“





”کیا میڈم نور جہاں کے گائے ہوئے گانے کو گائے آپ انصاف کر سکیں؟“  
”یہ ہم نے انہیں خراج تحسین پیش کرنے کا ایک بہانہ سوچا تھا۔ ان کی آواز میں مردوں اور دم کا جیسار چاڑھا اور جو مدھر پین تھا وہ میرے اندر کہلا گیا۔ میں نے اسٹریٹ کے کپڑے پر اس مقبول نغمے کو دہرایا اور مذاں گانے کا کرافٹ بہت نکلتی تھا۔ اس میں Scale اور Tempo پر میں نے کبھی گایا بھی نہیں تھا۔ یہ لالی ووڈ کا کلاسیک گانا ہے جسے میڈم نے بہت زیادہ انرجی کے ساتھ گایا۔ انصاف کا لفظ تو بہت بڑا ہے جو ان نسل نے اس گیت کو پسند کر لیا میں ان کی ممنون ہوں۔“

”لوک اسٹوڈیو کا تخیل کچھ ایسا ہے کہ وہ ہر گانے کو Re-Invent کرتے ہیں اور مغربی سازوں اور ڈیجیٹل قدر تبدیل بھی کرتے ہیں۔ یہ کام چیلنجنگ تو ہے اور پھر براہ راست پر فارم کرنا کیسا ہارہ تجربہ؟“  
”میں نے مغربی گانے اور شرقی شگیت دونوں تھوڑے تھوڑے دیکھے ہوتے ہیں یا یوں کہیں کہ جھانکنا دونوں کی کچھ بوجھ ہے۔ پنجابی زبان میں میری مادری زبان ہے۔ کبھی بول چال کی کامیابی کی بھی بڑی وجہ ہے کہ وہ میرے سوز کو سامنے رکھ کر بنائے گئے۔ لائو پرفارم کرنا مجھے اچھا لگتا ہے۔ اس پروگرام کی خاصیت جیسا کہ آپ نے کہا اسٹوڈیویشن بھی ہے اور لائیو کنسرٹ کا انداز بھی ہے ایسے ماحول میں گانا بہترین تجربہ ہوا۔ اس موقع پر میں ماسٹر موسیقار خان صاحب کا بھی شکر ادا کرنا چاہتی ہوں جنہوں نے مجھے میری آواز کی وسعت کے مطابق یہ گیت گویا۔ کبھی میں عارف بولہ سے میری کیمسٹری خوب بنتی تھی اس طرح کہہ سکتے ہیں کہ ہم ٹھیک کردوں گے انہیں شگیت بہتر بنانے کے لئے ایسے پروگراموں میں ضرور شرکت کرنی چاہئے۔ اس پروگرام کی وجہ سے ہم سب کا آپس میں دوستی کا رشتہ استوار ہو گیا اور یہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ مزید گہرا ہو گا۔“

”آج کل آپ کی دوسری مصروفیات کیا ہیں؟“  
”میں کچھ فلموں کے لئے OST (پس منظر کے گیت) گارسی ہوں۔ یہ پہلے ایک سنگلک سے ذرا مختلف تجربہ ہوتا ہے۔ دار میں آپ نے میری اداکاری دیکھی۔ میں سمجھتی ہوں کہ یہ اور ایسے اور منظر ضرور کرتی رہوں گی۔ دراصل خوشی کا مزہ ہے کہ ہم جیسے اچھرتے ہوئے آؤشوں کے لئے سینما انڈسٹری کا اہمیا ہوتا اپنی نوعیت کا انوکھا اور دلچسپ واقعہ ہے۔ جس کا ہم کبھی خواب دیکھتے تھے۔ دار میں آپ نے مجھے بطور اداکار دیکھا آپ بتائیے میں کسی اداکارہ ہوں؟“  
”بہت حد تک میچور اور بھرپور پرفارمر تو کیا کبھی ڈراموں میں نظر آئیں گی؟“  
”میں اظہار کچھ نہیں کہہ سکتے ہو سکتا ہے کہ کوئی ڈائریکٹر اور رائٹر مجھے متاثر کرے۔ آخر میری ہی تھی جو اچھرتے ہوئے نوجوان لوگوں کے ساتھ کام کر رہی رہی ہیں۔“

”کیا ان کے Tips اور ہدایتوں پر آپ دونوں بھائی بہن اپنا کیریئر جمانیں گے؟“  
”فن کے یہاں ہونے سے اچھے برے کی تمیز آتی تھی ہے۔ کام کی سمجھ بھی آتی شروع ہوئی ہے۔ باقی ہمارے گھر میں جمہوری انداز ہیں وہ اپنے فیصلے ہم پر مسلط نہیں کرتے۔ شروع ہی سے ان کی عادت ہے کہ کچھ اپنا اپنے آپ فیصلہ کرنے کی آزادی دیتی ہیں۔ ہم ان سے اجازت بھی لیتے ہیں ہر مشورہ بھی کرتے ہیں۔ (دشمن شفیق)  
”بھئی وہ تو ہمارے لئے ایکنگ کا اسکول ہیں میں تو ان کے تاثرات اور جملوں کی ادا گئی سے متاثر ہوں۔“ (فارس شفیق)

”فارس آپ نے بھی موسیقی رقص اور اداکاری کے شعبوں میں جو ہر دکھائے فلم میں کب آ رہے ہیں؟“  
”میں بہت پہلے آچکا ہوں اگر ڈرامہ سیریل ’قرض‘ میں مصروف نہ ہوتا۔ مجھے پہلی پاکستانی فلموں کے ری میک کے لئے کئی اچھے نامور ہدایت کاروں نے بلا یا۔ یہ بھی میرے لئے اعزاز ہے کہ نہیں لیکن میری گنٹ ’قرض‘ کی اہمیت کھل کر سامنے کی تھی اس لئے معذرت کرنی۔ آئندہ آفرز آ رہی ہیں اور بہت جلد ان کی خبریں آپ تک پہنچیں گی۔ دراصل میں بھی گھر دارا کیمسٹری دینا چاہتا تھا اور میں اس لحاظ سے خوش نصیب ہوں کہ مجھے ڈراما انڈسٹری میں اپنے خوابوں کی تعبیر مل گئی۔ 2011 میں میں ترکی سے گریجویشن کر کے لوٹا تو وہی چاہتی تھی کہ کوئی ٹو کری کر لوں۔ شاید اس لئے کہ انہوں نے ساری عمر فری لانس لوگوں میں رہ کر زندگی کی سختیاں جھیلی تھیں پھر میں نے ان سے صرف ایک بار قسمت آزمائی کی اجازت لی اور اللہ نے میری عزت دکھائی مجھے اتنے اچھے کردار ملے اور معاونت بھی بر وقت ہوا اچھے ملے اس کے بعد اسے خود ہی نکلنے چلے گئے۔“

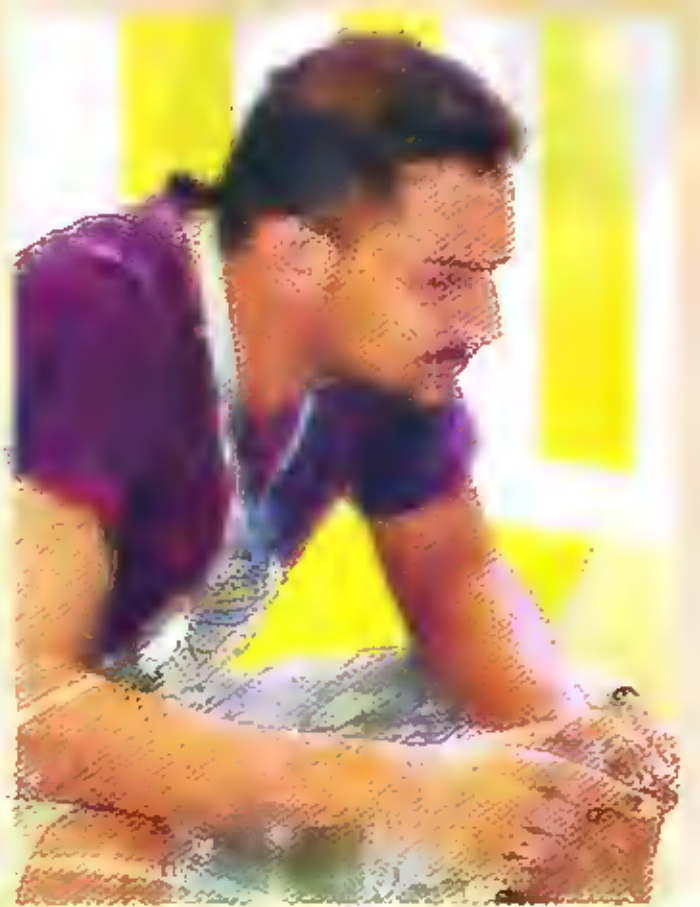
”کسی خاص شعبے میں کامیابی کے لئے دوسرا کام چھوڑ سکیں گے مثلاً اداکاری کے لئے رقص؟“  
”یہ تو ممکن ہی نہیں میں اداکار کا رقص ٹیکو کار سب کچھ ہوں اور محنت کر کے فن کی کو اور حنا چھوٹا جھگتا ہوں۔“

”ڈرامہ سیریل ’قرض‘ میں صبا نے آپ کی خالہ اور من جلی میں امی کا کردار ادا کیا کیسا لگا اتنی بڑی اداکارہ کے ساتھ کام کرنا؟“  
”ڈیٹن کو تیار کر لیا اور جھگ جاتی رہی۔ لوگ کہتے تھے تھے کہ فارس نے اچھا پرفارم کیا ہے۔ میں نے ڈرامے میں ان سے جو کچھ لیا وہ ان ہی کے سامنے ایکٹ کر کے دکھا دیا۔ انہیں خوشی بھی تھی اور ملی بھی۔“  
”کس رائٹر اور ڈائریکٹر کے ساتھ کام کرنا اچھا لگتا ہے؟“  
”ظہیر الرحمن، انجم شہزاد اور سید عاطف حسین باقی بھئی میرے کوئی اونچے درجے نہیں میں تو اچھے لوگوں کو خود کہہ دیتا ہوں کہ جب کوئی پروڈیوسٹ کریں تو مجھے یاد رکھیں اس میں اتنا کا کوئی مسئلہ نہیں۔“

”ٹیگٹیو رول کرنے میں بھی اداکار کے لئے کوئی مضائقہ نہیں ہوتا۔ کیا رائے ہے آپ کی؟“  
”بالکل ہی اداکار تو ہوا کار ہے اور نہ سے آدنی کے کردار میں تو ہر قسم کی زیادہ سمجھنا پڑتی ہے۔ ہمارا ڈرامہ گھر تک محدود ہے اگر اس میں ہوشیاری وسعت ہو تو پھر کردار کی پیاز کی طرح چرس کھینچنے کی پھر ہر قسم کا مزاج بھی ہے ورنہ سید سے سید سے کام میں اٹھتے نہیں آتے اور ایسا بھی نہیں ہے کہ اچھا آدنی ہی لوگوں کے ذہن پر نقش کر دے براہی سے ہوں یاد رکھنا ہے۔“

”آپ چار برس تک ترکی میں رہے آپ کو تو ترکی ڈرامہ بہت اچھا لگتا ہوگا؟“  
”تھیک ہے میں بہت اچھا تو نہیں اپنا ڈرامہ زیادہ پسند ہے۔ ترکی کی اور باتیں زیادہ اچھی ہیں مثلاً وہ مسلمان ہیں تو کچھ عقیدے کے اور ترقی بھی خوب کر رہے ہیں۔ شہری واقعاتی انداز بہت اچھی رہے کی دیکھتے تو جتنی ہے۔ ہر سچہ میں وہ بن کا ایک ایک سیرت بیٹھا ہوتا ہے آپ سنا ہیں انگریزی سائی گئی تیرا تو گیت پر آپ کو چاروں مل جائے گی آپ اوز سے اور اٹھ جائے مسجد کی تعمیر و ترمیم دیکھنے والی ہیں پر چاروں کو دیکھتے ہوئے وہاں آپ کو آسانی سے دھکا نہیں ملتا کہ آپ تو مسلم نہیں پھر مسجد میں آپ کا کیا کام؟ حجاب بھی نظر آتا ہے اور ماڈرن عورتوں کی بھی کئی کئی طرح کی عالمی نے سب کو کشش نہیں بنایا ہوا لہذا کرے کہ یہ اقدار اور تہذیب پاکستان میں بھی نظر آتیں۔“

”صبا نے چند برس پہلے میٹا کی شادی اس کے ایک ساتھی کو کروا دیا وہ سوتار سے کر دی تھی اب ماشاء اللہ وہ ایک بچے کی ماں بنی ہیں اب تو فارس بھی شادی کے سوز میں نظر نہیں آتے تو کہتے ہیں ’مجھے اپنا مستقبل محفوظ کرنا ہے‘ تاہم خوش نصیب ہوئی فارس کی زندگی میں آتے والی وہ لڑکی کہ جسے فارس جیسا اچھا پکانے والا شوہر ملے گا۔ ترکی میں رہائش کے دوران فارس نے کئی پاکستانی اور ترکی ڈرامے بنا سیکھے ہیں یہ ہوتا ہے کہ وہاں کئی بڑے بڑے پروڈسٹس جاسکتے گا۔“





# لگژری ٹرینوں میں کریں سیر سپاٹے

چھٹیوں کے اس سہرے وقت کو نہ صرف خوش خوش گزارنے بلکہ خوشگوار ایڈونچر بنانے کا خیال آئے تو ریل گاڑی کا سفر بھی کیا جاسکتا ہے۔ گوکہ آج کل ہوائی سفر وقت کی بچت کا پتہ کھش ذریعہ ہے جو ریل کے مقابلے میں مہنگا ضرور ہے مگر اس سہرے دور میں بھی لوگوں کو ریل کا سفر اچھا لگتا ہے۔ ڈالڈا کا دسترخوان پکنگ اور پارٹیز ایڈیشن میں آپ کو سیر و سیاحت کے لئے کچھ ریل گاڑیوں کی معلومات بہم پہنچا رہا ہے۔ یوں تو پاکستان میں بھی ریلوے آمد و رفت کا اہم ذریعہ رہا، آج کل ہماری ریلوے رو بہ زوال ہے۔ برطانوی راج کے دور میں بچائی پٹریوں اور ریل کے اثاثوں کو محفوظ نہیں کیا جاسکا لیکن بہت جلد پاکستان ریلوے اپنے مسائل سے مٹ کر انہی پٹریوں پر رواں دواں ہوگا۔ انشاء اللہ ہماری ٹرینیں بھی بند نہیں ہوں گی ان کوششوں کی کامیابی کی دعا کے ساتھ آئیے ہم دیکھیں کہ دنیا کی دوسری اقوام نے اپنی ریلوے کو کہاں سے کہاں پہنچا دیا ہے۔

## Indian Pacific



آسٹریلیا کی اس ٹرین کا نام دو سمندروں بحر ہند Indian Ocean اور بحر الکاہل Pacific کے نام پر رکھا گیا ہے اور اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ ٹرین پورے براعظم آسٹریلیا کو عبور کرتی بحر ہند کے ساحل سے بحر الکاہل تک کے کناروں کی سیر کرتی ہے۔ یہ دنیا کی عظیم ٹرینوں میں سے ایک ہے۔ اس میں سفر کے خواہشمند افراد کی مالی استطاعت کا لحاظ کیا جاتا ہے تاہم کرائے کے حساب سے سہولتیں فراہم کی جاتی ہیں۔ طیاروں کی نشستوں کی طرح کی سیٹوں پر مسافر بیٹھ کر یا نیم دراز ہو کر سفر سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ گولڈ کیمین نسبتاً مہنگی ہے لیکن سہولتوں کے مقابلے میں روپیہ اہمیت کہاں رکھتا ہے۔ سفر کے دوران پٹریوں کے ساتھ ساتھ کیننگرو کے غول اچھلتے کودتے نظر آئیں گے اور شام ڈھلتے ہی جب آسمان پر شفق اپنی چادر چھانے لگی تو یہ ساحل اور بھی پر کیف ہو جائے گا۔ آپ یقین کریں کہ ساڑھے چار ہزار کلومیٹر کا سفر کہیں رکے اور آتاہٹ کے بغیر طے کر کے آپ اتنے تازہ دم کیسے نظر آئیں گے دراصل اسی کی قیمت تو آپ ادا کرتے ہیں۔ اگر آپ بھارت کا ویزا لے رہے ہیں تو بھارتی راجستھان کا اندراج ضرور کروائیے۔

## Eastern and Oriental Express

یہ لگژری ٹرین 3 ملکوں تھائی لینڈ، ملائیشیا اور سنگاپور کی سرحد عبور کرتی ہے۔ آپ چاہیں تو ہوائی سفر کے ذریعے صرف 2 گھنٹوں میں بنگال پہنچ سکتے ہیں لیکن اس طرح تو ٹرین کے اس پر تکلف سفر سے محروم رہیں گے جس کی ایک بھلک آپ نے اگلا تھا کرشی کے ناول پڑھی ایک فلم میں دیکھی ہو۔ یہ محض مسافر بردار ٹرین نہیں بلکہ اس کے آخری سرے پر مشاہداتی بوگی لگی ہوتی ہے جہاں آپ کھلی فضا میں کھڑے ہو کر قدرتی مناظر سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ ٹرین کے وسطی حصے میں پینا پنا میں ایشیائے خورد و نوش دستیاب ہوتی ہیں۔ جہاں فرنیچر پر ہاتھی دانت سے بنا کاری کی جھلک بھی دیکھنے کو ملتی ہے۔ سیاحوں کی یہاں سنگاپور کے مخصوص لمبے گلاسوں میں چلوں کے جوس سے تواضع کی جاتی ہے۔ یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ کس درجے میں سفر کرنا چاہیں گے مین، اسٹیٹ یا پریسیڈنشل کیمین میں، ان میں اپنا اور لوڑ برتھ کے ساتھ ہاتھ روم کی سہولت بھی موجود ہے۔



## Maharajas Express



انڈین ریلوے کیٹرنگ اینڈ ٹورازم کارپوریشن کی ملکیت مہاراجہ ایکسپریس کو دنیا کی مہنگی اور لگژری ٹرین کا اعزاز حاصل ہے۔ سفر کا بڑا حصہ راجستھان میں گزرتا ہے۔ یہ ٹرین تمام جدید ترین سہولتوں سے آراستہ ہے۔ مثلاً نیو میکس سسٹم جس کی وجہ سے جھٹکے اور چکولے بہت کم محسوس ہوتے ہیں علاوہ ازیں براہ راست ٹیلی ویژن نشریات، وائی فائی، ہاتھ رومز، ڈائننگ کار بار، لائونج اور سوئیر شاپ بھی ہیں۔ اس میں کل 23 ڈبے ہیں جن میں سے 14 مہمانوں کی رہائش کے لئے مختص ہیں اور مہمانوں کی تعداد بھی ایک وقت میں 88 تک محدود ہوتی ہے۔ 2012 میں مہاراجہ ایکسپریس کے 5 نئے سفر متعارف کرائے گئے جن میں 7 راتوں اور 8 دنوں پر مشتمل سفر ممبئی، اجتار، اودے پور، جودھ پور، بیکانیر، جے پور، ورن تھمپور، آگرہ اور دہلی پر جا کر اختتام کو پہنچتا ہے۔ Deluxe کیمین کا کرایہ 6,265 ڈالر ہے جبکہ Presidential Suite کا کرایہ 17,500 ڈالر وصول کیا جاتا ہے۔



# گھومیں پھر میں دنیا دیکھیں مگر...

سفر کریں احتیاطی تدابیر کے ساتھ

ماہرین صحت کہتے ہیں کہ سفر پر آپ کی بیماریاں بھی آپ کے ساتھ چلتی ہیں، اگر ذیابیطس ہو تو یہ بیماری خاص توجہ چاہتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ذیابیطس کے مریض کسی بھی طویل سفر پر جاتے ہوئے گھبراتے ہیں کہ کہیں راستے میں ان کی حالت بگڑ نہ جائے۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ سفر پر نکلنے سے پہلے آپ کسی بھی مسئلے سے نمٹنے کے تمام ضروری احتیاطی تدابیر سے واقفیت حاصل کر لیں۔ اس سلسلے میں سب سے اہم بات یہ ہے کہ جب سفر کا ارادہ کریں تو باقاعدگی کے ساتھ روزانہ اپنا بلڈ گلوکوز چیک کریں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے خون میں موجود شکر کی مقدار مناسب سطح پر ہے اور یہ جاننا بھی بہت ضروری ہے کہ انسولین ایمرجنسی کی صورت میں کیا کیا جاتا ہے۔

ہوں ہر وقت ساتھ رکھیں تاکہ ضرورت پڑنے پر اس سے فوری استفادہ کر سکیں۔



## ہائپوگلیسیمیا کا علاج کریں

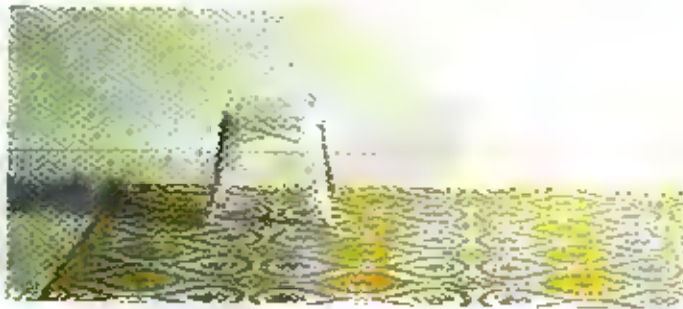
سفر کے دوران اگر آپ کو پیدل چلنا پڑے یا اونچے نیچے راستوں سے گزرتا پڑے تو آپ ہائپوگلیسیمیا کا شکار ہو سکتے ہیں یعنی آپ کا شوگر لیول خطرناک حد تک گر سکتا ہے۔ معمول سے زیادہ مشقت اٹھانے کے نتیجے میں اس مسئلے سے دوچار ہونا قرین قیاس نہیں۔ اس مسئلے سے نمٹنے کے لئے انسٹیکس ہمراہ رکھیں۔

## اپنے پیروں کا خیال رکھیں

ذیابیطس کے مریضوں کو پیروں کا خاص خیال رکھنا پڑتا ہے۔ ان کے پیر بہت حساس ہو جاتے ہیں۔ ذرا سا زخم لگ جائے تو آسانی سے ٹھیک بھی نہیں ہوتا۔ انہیں جوتوں کے انتخاب میں خاص احتیاط کرنی پڑے گی۔ جوتا ایسا ہو کہ پورا پیر ڈھک جائے۔ اگر دوران سفر پیروں پر خراش آجائے تو اسے نظر انداز نہیں کرنا چاہئے فوری طور پر ڈاکٹر کو دکھا دینا چاہئے۔

## باہر کھانے پینے میں احتیاط برتیں

کسی بھی مقام پر نل پانی کا پانی ہرگز نہ پیئیں۔ ابلا ہوا یا منرل واٹر اپنے ساتھ رکھیں۔ سفر میں ہونٹنگ کا معیار جانچنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ جو بھی ڈش آرڈر کریں اس کے اجزاء اور تیل وغیرہ کی معلومات کر لیں۔ بیرونی ممالک میں سیاحوں اور خاص کر مریض سیاحوں کو اجزاء کی معلومات بہم پہنچانا ان کا حق سمجھا جاتا ہے۔ یاد رکھئے کہ نفسیاتی اور جذباتی طور پر بھی سفر کرنے والا غیر مطمئن ہوتا ہے اور صحت کے معاملے میں اگر چھوٹا بھوک بھوک کے قدم نہ رکھا جائے تو ناگہانوں سے واسطہ پڑ سکتا ہے۔ اب تو بچے بھی صحت کا مقولہ جان گئے ہیں کہ احتیاط علاج سے بہتر ہے!



## اضافی ادویات اور کھانے پینے کی چیزیں ساتھ رکھئے

فلائٹ کے دوران یا ٹرانزٹ میں کسی بھی دقت ٹھکن یا پریشانی کے باعث آپ کی طبیعت خراب ہو سکتی ہے ممکن ہے کہ خون میں موجود شکر کی سطح ایک دم نیچے گر جائے اس لئے ہلکے پھلکے اسٹیکس جیسے کہ بسکٹس، پھل، چیز، موگ، مچلی کا کھن، چاکلیٹ یا ٹانی اور گلوکوز ٹیبلٹ اپنے سامان میں اس جگہ رکھئے جہاں سے کوئی بھی بوقت ضرورت با آسانی نکال سکے۔ بلڈ شوگر کی سطح کم ہونے کی صورت میں فوری طور پر کوئی چیز کھالینی چاہئے۔



## میڈیکل کٹ بکس کو نمی اور حرارت سے بچائیں

انسولین کو محفوظ رکھنے کے لئے معتدل درجہ حرارت کی ضرورت ہوتی ہے اگر وہاں کو بہت زیادہ یا بہت کم درجہ حرارت پر رکھا جائے تو یہ اپنی خاصیت کھو بیٹھتی ہیں اس لئے اگر آپ کو بہت گرم یا بہت سرد علاقے کا رخ کرنا ہو تو اس بات کو یاد رکھیں کہ ذیابیطس کی دوائیں انسٹیکل کٹ بکس میں رکھیں جو ان ہی کے لئے مخصوص کٹس بنائی جاتی ہیں۔

## ٹائم زون کا خاص خیال رکھیں

اگر آپ مختلف ٹائم زون والے علاقوں میں سفر کر رہے ہوں تو اس بات کا خیال رکھیں کہ انٹیکشن اپنے وقت پر ہی لیں۔ اپنی آسانی کے لئے اپنا فلائٹ شیڈول اور ایسا کوئی چارٹ جس میں وقت کے فرق سے متعلق معلومات درج

ذیابیطس کے مریضوں کے لئے کچھ مفید مشورے اور تجاویز پیش خدمت ہیں تاکہ آپ گروں سے آزاد ہو کر سفر پر روانہ ہوں اور پھر اچھی صحت کے ساتھ بخیر و عافیت گھر لوٹنے میں مدد دیں گی۔



## خون میں شکر کی مقدار کا باقاعدہ چیک رکھیں

سفر پر جائیں یا نہ جائیں شوگر لیول تو کنٹرول ہی میں رکھنا چاہئے اور اس کے لئے پابندی سے شوگر چیک کرتی رہیں۔ گھر سے باہر جانے سفر کے دوران مختلف کھانے کھانے سے شوگر پر اثر پڑتا ہے خوراک میں یہ تبدیلی خطرناک بھی ہو سکتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ شوگر لیول پر نظر رکھنے اور اسے قابو میں رکھنے کی صورت میں تھوڑی سی احتیاط کرنی ضروری ہے۔



## اپنے ڈاکٹر کا نسخہ ہمیشہ ہمراہ رکھئے

یہ سفری نسخہ آپ علیحدہ سے بنوائیں اور ڈاکٹر کو بتائیں کہ آپ سرد یا کسی گرم ملک میں کب سے کب تک قیام کریں گی تاکہ وہ وہاں کی آب و ہوا کے مطابق آپ کی دوائیں تجویز کرے۔ جو دوا آپ کو موافق آتی ہو ضروری نہیں کر دیکر گھر لے کر آئیں۔ دیکھنا بھی ہو جائے لہذا نسخہ اور دوائیں اپنے ہمراہ ایک جگہ رکھیں۔ کسٹم حکام اگر مطالبہ کریں تو انہیں نسخے سمیت ادویات دکھادیں۔ اسی طرح خوراک کی مقدار اور ادویات کی مقدار اور متبادل ادویات کا بھی پتا رکھئے۔ ایمرجنسی کی صورت میں آپ کو زور دیکر ڈاکٹر کا بھی علم ہونا بہتر ہے۔



## ”سندھ کا مری“ گورکھ ہل اسٹیشن آپ کا منتظر ہے!

یہ وادی مہران کا بلند تفریحی اور پر فضا مقام ہے

برفباری اور سندھ میں؟ سننے والا شاید یقین نہ کرے مگر اس صوبہ سندھ میں ایک مقام ایسا بھی ہے جہاں موسم سرما میں حقیقت میں برف باری ہوتی ہے، 2008ء میں تو یہاں کی تمام پہاڑیاں ہی برف کی تہ سے ڈھک گئی تھیں۔ یہ وادی مہران کا واحد بلند تفریحی اور پر فضا مقام ہے جہاں موسم سرما میں درجہ حرارت صفر سے بھی نیچے تک گر جاتا ہے یہ کیرتھر کے پہاڑی دامن میں سندھ بلوچستان کی سرحد کی پٹی پر واقع ہے۔ سطح سمندر سے 5688 فٹ بلند ایک دلکش مقام ہے اور یہ کیرتھر کے پہاڑی سلسلے کا حصہ ہے جس نے مغرب سے سندھ کی سرحد کو بلوچستان سے ملا رکھا ہے۔ یہ مقام ان افراد کو اپنی جانب کھینچتا ہے جو پہاڑوں، بلند و ہموار مقامات اور جانور اور پودوں کو سراہتے ہوں۔

گورکھ ہل کا سڑک کاٹی مشکل اور خطرناک ہے، صرف 4 ہائی فوری کیپ سی او پر جانی جاسکتی ہے وہاں پانڈی سے آگے دو گھنٹے پر محیط رشتہ اور اس میں سوائے کھرباک کھائیں کا سفر ہے جو گورکھ کی چوٹی تک آپ کو لے جاتا ہے۔ یہ 10000 سٹیگس روڈ آپ کو ایسے خشک موٹی برسائی چشموں کی جانب لے جائے گا جسے سندھی میں نالی کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ دونوں اطراف سے پہاڑیاں واقع ہیں جن میں پہاڑی لوگوں کی چھوٹی چھوٹی بستیاں ہیں۔ مختلف قسم کے پودے اور پھولوں کی اس راستے پر کبھی جاسکتی ہیں۔ جیسے جیسے آپ ہل اسٹیشن کے قریب پہنچتے ہیں ہرگز مٹی پہاڑی آپ کو پہلے سے زیادہ لہی لگتی ہے۔ ہر پہاڑی کی چوٹی پر ایک پوائنٹ موجود ہے جسے مقامی لوگ ”جی ٹریج“ (سندھی زبان میں 35) کہتے ہیں کہنگ یہ اسی پانڈی سے 35 کھومیٹر کے فاصلے پر واقع ہے، یہاں تھم گیس۔ شیز کے نیچے تھم کے پاس عام طور پر ڈیڑھ گز اونچے کرناڑے دم ہوتے



ہیں اور اپنی گاڑیوں کو چپک کرتے ہیں کیونکہ اس پوائنٹ کے بعد سے بلندی کی جانب چکر دار سفر شروع ہو جاتا ہے۔ یہ خطرناک راستہ دیکھنے میں کسی بڑے سانپ کی طرح لگتا ہے جو پہاڑی کی طرف جا رہا ہو۔ ڈھلوان شاہراہ پر ایسے متعدد خطرناک مقامات ہیں جہاں سے ایک ٹھما ہوا ڈرائیور ہی گزر سکتا ہے۔ یہاں تک کہ ماہر ڈرائیورز بھی ”خیوال لاک“ موڑ سے خوفزدہ ہو جاتے ہیں کیونکہ یہاں سے اوپر جاتے ہوئے ٹریک پر چار خطرناک خم کھائے ہوئے موڑ ہیں، یہاں کوئی باقاعدہ شاہراہ نہیں تھی تو لوگ اکثر گاڑی سے اتر کر پیدل ہی اوپر روانہ ہو جاتے تھے اور گاڑی گزارنے کا خطرہ اکیلے ڈرائیور کو اٹھانا پڑتا تھا۔ ایک بار جب آپ یہاں سے گزر جاتے ہیں اور بلندی بڑھ جاتی ہے تو درجہ حرارت میں اچانک تبدیلی محسوس ہوتی ہے۔ یہاں پہنچ کر سیاح راستے کی دشواریاں بھول کر خوشگوار موسم بلند و بالا پہاڑ اور خطرناک کھائیوں کے سحر انگیز مناظر میں کھو جاتے ہیں۔ یہاں پہنچ کر حقیقتاً آپ کو احساس ہوگا کہ واقعی یہ سندھ کا مری ہے۔ دستیاب معلومات کے مطابق گورکھ بل اسٹیشن کو 1860 میں اس وقت کے انگریز سیاح جارج نے دریافت کیا تھا مقامی لوگوں کا کہنا ہے کہ گورکھ ایک ہندو عورت گورکھ کا نام تھا جو بڑا گورکھ بن گیا یہ بھی کہا جاتا ہے کہ گورکھ بلوچی زبان کا لفظ ہے جسکی معنی شھنڈا مقام ہے تاہم گورکھ بل اسٹیشن کی ترقی و تعمیر کا منصوبہ ہینڈلز پارٹی کی سربراہ بینظیر بھٹو کی اہم ترجیحات

میں شامل رہا تھا یہی سبب ہے کہ محترمہ بینظیر بھٹو نے اپنے پہلے دور اقتدار 1989 میں اس منصوبے کو شروع کیا تھا اور انکے ہی دوسرے دور حکومت میں گورکھ کی ترقی کے لئے عملی اقدامات کئے گئے۔

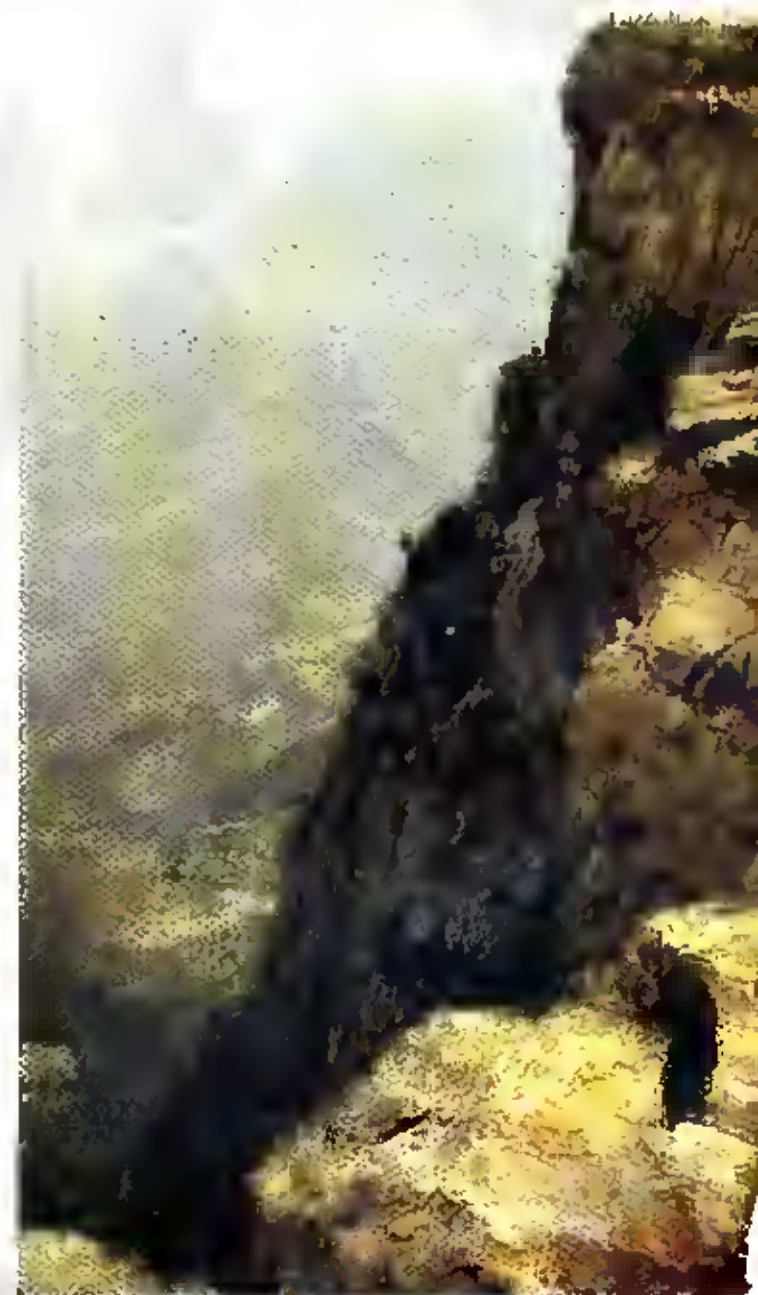
نو تعمیر ”گورکھ ریسٹورنٹ اینڈ سمر ہٹ“ میں گرم گرم چائے پی کر ڈوبتے سورج کا نظارہ کرنے کیلئے پہاڑ کے ایک ٹیلے پر جائیے۔ پر ہیبت اور مہیب بلند و بالا پہاڑ اور غروب ہوتا ہوا سورج فطرت کی عظمتوں اور رفتوں کی یاد دلاتے ہیں۔ یہاں کی سانس روک دینے اور سحر طاری کر دینے والی خوبصورتی دنیا کے تمام غموں کو بھلانے کے لیے کافی ہے۔ اس دوران گورکھ بل ڈیولپمنٹ اتھارٹی کے علی مراد جمالی نے اس پروجیکٹ سے متعلق معلومات دیتے ہوئے کہا کہ یہ ریسٹورنٹ تک شاپ اور اس سے متصل پہاڑ کے ٹیلے میں 8 روم کا گیسٹ ہاؤس 3 ماہ کے مختصر مدت میں تعمیر کیا گیا ہے، جبکہ ریسٹورنٹ کے بالکل سامنے والی پہاڑ پر ایک ہیل ریسٹورنٹ کی تعمیر بھی زیر غور ہے۔ حکومتی عہدیداران کے لیے ایک ہیل پیڈ بھی بنایا جائے گا۔ مقامی میڈیا میں کوریج کے باعث یہاں سیاحوں کی آمد میں مسلسل اضافہ ہو رہا ہے، رش سے باعث ویک اینڈ پر مقامی افراد کے داخلے پر پابندی کا بھی سوچ رہے ہیں تاکہ دور دراز سے آنے والے سیاح بھرپور طریقے سے محفوظ ہو سکیں۔

گورکھ کی چوٹی بینظیر ویو پوائنٹ کی جانب جائیے یہاں آپ جیب پر بھی با آسانی پہنچ سکتے ہیں لیکن اگر آپ ایڈ ونچر اور ہائیلنگ کے شوقین ہیں تو پیدل جانے کا لطف ہی الگ ہے۔ سال کا ”سپر مون“ اور چودھویں کا چاند ہونے کی وجہ سے یہ فضا خاصی روشن محسوس ہوگی۔

یہاں کا دلفریب منظر سانس روک دیتا ہے جبکہ ہر طرف موجود چھوٹی بڑی پہاڑی چوٹیاں اور بل ٹاپ پر سرسبز میدان اور خطرناک کھائیوں کا نظارہ سحر سا طاری کر دیتا ہے۔ رات چڑھتے ہی سیاحوں کی مختصر خیمہ بستی آباد ہو جاتی ہے، ان خیموں سے نکلتی ہوئی رنگ رنگی روشنیاں اور کانوں میں رس گھولنے مدھر گیتوں کی آواز ایک خوبصورت منظر پیش کر رہی ہوتی ہے۔ شھنڈی ہوا کے

جھونکے اور آسمان پر تیرتے بادلوں نے ایک افسانوی سا ماحول بنا رکھا تھا۔ گورکھ بل کے اس مقام کی خوبصورتی دیکھ کر تو ایک لمحے کے لیے آپ بھول ہی جاتے ہیں کہ آپ سندھ میں ہیں کیونکہ یہاں کا موسم میدانی علاقوں سے بالکل مختلف ہے، ان خوبصورت نحات کو کیرے میں محفوظ کرتے وقت کا احساس ہی نہیں ہوتا۔

رات چاند کی روشنی کے بعد صبح سورج کی روشنی میں گورکھ بل کا حسن اور نکھر کر سامنے آ رہا تھا۔ شہری زندگی کی آلائشوں اور ہنگاموں سے دور اس بیاں بان میں پہنچ کر آپ محسوس کریں گے کہ یہ زندگی ہے۔ یہاں جون، جولائی کے مہینے میں بھی آپ جیکٹ پہننے پر مجبور ہوں گے۔ گرمیوں میں جون، جولائی یہاں جانے کے لیے بہترین وقت ہے، جبکہ موسم سرما میں دسمبر اور جنوری بہترین مہینے ہیں، جب یہاں بہت زیادہ سردی ہوتی ہے، رات کو درجہ حرارت صفر سے نیچے جانے کے بعد پانی بھی جم جاتا ہے۔ مقامی افراد ہم کو مشورہ دیتے ہیں کہ موسم سرما میں چوٹی تک نہیں جانا چاہئے یہاں تک کہ گورکھ کے مختلف حصوں میں مقیم قبائل بھی سردیوں کا وقت میدانوں میں گزارتے ہیں۔ یہاں پہنچ کر اندازہ ہوا کہ اگر حکومت بھرپور توجہ دے پانی اور سڑکوں کی تعمیر سے ہٹ کر بل اسٹیشن کے لیے دیگر سہولتوں میں قدرتی گیس کی فراہمی، موبائل فون ٹاورز، ریسٹورنٹس، ہوٹل اور جیپ لفت وغیرہ کی فراہمی پر غور کرے تو گورکھ ایک کامیاب بل اسٹیشن بن کر ہزاروں سیاحوں کو اپنی جانب کھینچ کر حکومت کے لیے آمدنی اور مقامی افراد کے لیے روزگار کے مواقع فراہم کرنے کا سبب بن سکتا ہے۔ گو کہ یہاں اب نو تعمیر ریسٹورنٹ آپ کی مہمان نوازی کیلئے موجود ہے لیکن آپ اپنے ساتھ ٹن پیک خوراک بھی لے جاسکتے ہیں یا پہاڑی پر اپنا کھانا خود بھی پکا سکتے ہیں۔ گورکھ بل کا سڑک ایک یادگار تجربہ اور سنسنی خیز ایڈ ونچر ہے، نئی جگہوں کو دریافت کرنے کے شوقین ہیں تو گورکھ بل آپ کا منتظر ہے۔





اور پھر ایک دن اماں نے میری طرف غصہ سے دیکھ کر کہا،  
”اے دیکھو۔ جب سے میں بیمار ہوئی ہوں ایک بار بھی میرے پاس نہیں  
آیا۔ جیسے وہ میرا بیٹا ہی نہیں ہے۔“

اماں کی اس بات پر میں دن بھر سوچتا رہا۔ کہیں کچھ اندھیری رات میں  
لوگوں نے اماں کو دھوکہ تو نہیں دیا تھا؟ جیسی تو اماں کی بیماری سے مجھے کوئی  
پریشانی نہیں ہوتی۔ بڑی آپا، صابرہ اور بھیا پریشان صورتیں لئے سارے گھر  
میں بھاگے بھاگے چلاتے تھے۔ اماں کو زبردستی دوا کس کھلائی جاتیں۔ لیکن  
مجھے اناغصہ آتا کہ یہ کب تک خڑے کئے لٹتی رہیں گی!

پھر میں سڑکوں پر اس بچے کو ڈھونڈنے نکل جاتا جو اماں نے مجھ کو دیا تھا۔ کئی  
بار اماں میری آواز نہ گرونی پر جھنجھلا جاتی تھیں۔

”تو بروقت باہر کیوں گھومتا ہے اپنے گھر میں جی نہیں لگتا۔ باہر تیرا کون سا  
بیٹا ہے؟“

اماں کی بات سن کر کرکٹ بیٹ میرے ہاتھ سے گر گیا۔ ڈر کے مارے دل  
دھک دھک کرنے لگا۔ ماں نے یہ بات کیوں کہی آج! کیا انہیں بھی ڈر  
ہے کہ میں کہیں اپنے سگوں میں نہ چلا جاؤں! دو دن ہو گئے۔ میں نے کھانا  
نہیں کھایا۔ سارا دن پلنگ پر لیٹا رہا۔ کروٹیں بدل بدل کر سوچے جاتا کہ کیا  
سوچوں! اب اماں سمجھتیں مجھے کوئی روگ لگ گیا ہے۔ ”باہر جاؤ۔ اٹھ کر  
بیٹھو۔ ہوم ورک کرو۔“

ہر شخص پاس سے گزرتے وقت مجھے ایک حکم سنا دیتا۔ سب مجھے خود سے دیکھنے  
لگے تھے، جیسے مجھے پہچاننے کی کوشش کر رہے ہیں۔

”کوئی سوال سمجھ میں نہ آئے تو اسے پھیلا کر حل کرو۔“ ابا پڑھاتے وقت  
مشورہ دیتے تھے تو کیا اس سوال کو بھی پھیلا دوں؟“

مگر وہ تو میرے پھیلانے سے پہلے ہی ہر طرف پھینک چکا تھا۔ دن رات  
میرے دماغ میں ایک کیلنڈر ایسٹریس سوال کو سلجھانے جاتا۔ جانے کیوں بعض  
وقت دماغ میں وہی باتیں بھر جاتیں جن کے سوچنے سے ہی وحشت ہوتی  
ہو۔

آخر سب نے یہ بات طے کر لی کہ میرا دماغ جگہ سے ہٹ چکا ہے اور ایک  
دن بڑی آپا نے ابا سے شکایت کی۔

”ابا، عامر اسکول کا ہوم ورک نہیں کرتے۔ ہر وقت کتاب بند کر کے جانے کیا  
سوچتے رہتے ہیں۔“

”بھئی ہمارے خاندان میں تو کوئی جاہل نہیں رہا ہے۔ اگر عامر بڑے ہو کر  
رکشا چلانا چاہتے ہیں تو میں کیا کر سکتا ہوں۔“ ابا بے حد غصہ میں کہہ رہے  
تھے۔

ہمارے خاندان میں۔ یعنی ابا کا خاندان، جو میرا خاندان نہیں ہے؟ میں نے  
بڑے دکھ سے سوچا۔ میرا رنگ بھی تو ابا سے بہت گورا ہے۔ ابا تو نرے کالے  
ہیں۔



میں بچا ہوا ہے۔“

ایک بچے کو اس کی ماں سے دور رکھنے کے لئے سارے ہندوستان میں جال  
بچایا گیا ہے میں حیران ہو کر سوچتا۔ وہ بیچارہ عامر کب تک ریلوں میں  
گھومے جائے گا؟

اماں بھی کسی جھولی ہیں۔ مجھ سے بہل گئیں۔ مگر کبھی کبھی مجھے ایسا لگتا ہے جیسے  
اماں کو بھی میرے وجود پر شک ہے۔

یوں میرے کھوئے کھوئے رہنے پر سب مجھے قتل و لاش بھری نظروں سے دیکھنے  
لگے تھے۔ کوئی مجھے پکارتا مگر میں جواب ہی نہیں دیتا۔ جیسے عامر تو کسی اور کا  
نام تھا۔ میں کیوں جواب دوں؟

میری ایسی حرکتوں پر بڑی آپا بڑی لکڑ مند ہو گئی تھی۔ وہ میری گردن ہلا کر  
پوچھتیں۔ ابھی تم کہاں تھے؟

”ریل میں۔“ میرے جواب پر سب ہی ہنس پڑے اور پھر گھبرا کے میری  
طرف دیکھنے لگے۔

ایک بار اماں بیمار پڑ گئیں۔ جانے کیا ہوا۔ روٹی پکاتے پکاتے انہیں اور  
دھڑام سے آنگن میں گر پڑیں۔ ذرا سی دیر میں بڑی آپا کی چیخوں سے ہمارا  
آنگن پڑھیوں سے بھر گیا۔ بڑی آپا نے اماں کو دودھ میں گھول کر دوا  
پلائی۔ صابرہ کہتی تھی کہ اس دوا میں اتنی طاقت ہوتی ہے کہ مردے کو دے دو تو  
کھڑا ہو جائے۔ مگر اماں نے صرف آنکھیں کھول کر مجھے دیکھا اور کر دٹ  
بدل کر سو گئیں۔ کئی دن ہو گئے۔ روز رات کو اماں کے پاس سونے کو جی چاہتا  
گمراہ کی ہائے ہائے سے گھبرا کر لیے کپڑوں کے ڈھیر پر سو گیا اور پھر سوتے  
وقت مجھے اس بات پر رونا آتا تھا کہ اماں مجھے اپنے پاس کیوں نہیں بلاتیں

”آجی رات کو کسی نے خبر سنا لی کہ عامر مل گیا ہے، میں اندھے ہاتھوں کی  
طرح آئی۔ جانے کتنا تیز بھاگی۔ عامر کو نیشنل ہسپتال کر دیکھا۔ کبھی سوچتی کہ یہ  
عامر ہی ہے یا کوئی اور بچہ ہے۔“

اماں نے ہزاروں بار یہ قصہ سنایا تھا اور ہر بار میں گھبرا کے اماں سے پوچھتا  
”اماں، اماں، آپ کو یہ شک کیوں ہوا کہ میں عامر نہیں ہوں؟“

”بس یوں ہی۔ میرے دل میں شک تھا کہ کہیں کھوئے ہوئے بچے بھی ملے  
ہیں۔ کسی نے میرا دل بہلانے کے لئے کوئی اور بچہ نہ تھا دیا مجھے۔“

اور ہر بار اماں کی اس بات پر میں لرزتا تھا۔

کہیں کچھ اماں کو کسی نے دوسرا بچہ نہ تھا دیا ہو۔ دل بہلانے کے لئے اور وہ  
کھو یا ہو میں جانے کہاں بھٹک رہا ہوگا۔ جانے کوئی ماں اس ”میں“ کو قہام  
کر بہلائی گئی ہوگی۔

پھر میں کون ہوں۔ مجھے اماں کا دل بہلانے کے لئے رات کے اندھیرے  
میں کہاں سے لائے تھے؟

میرے چاروں طرف سوالوں کے پھندے بڑھتے گئے جیسے کوئی الجھی  
رہیوں میں پھنستا جا رہا ہو۔ اپنے وجود پر سے ہیرا پتھر اٹھتا جا رہا تھا۔

اور پھر میں ذرا بڑا ہو گیا تو میں نے فیصلہ کیا کہ اب میں اس کھوئے ہوئے  
عامر کو ڈھونڈوں گا جسے انان ریل گاڑی میں سوتا چھوڑ کر اتر گئی تھیں اور وہ  
ریل آگے بڑھ گئی۔ ایک بار میں نے ریل کی پٹریاں دیکھی تھیں۔ اتنی لمبی،

یا اللہ، یہ پٹریاں کہاں ختم ہوں گی؟ آخر آخری اسٹیشن کونسا ہے؟  
میں نے جب بھی ابا سے یہ بات پوچھی وہ ہنسنے لگتے۔

”اسٹیشن، پٹریاں کہیں ختم نہیں ہوتی ہیں۔ ان کا جال تو سارے ہندوستان



جب میں بہت چھوٹا سا تھا اور اب مجھے گود میں اٹھائے پھرتے تھے تو پچھو بھی جان نہیں کر سکتی تھیں۔ "اللہ قسم بھیا، اتنا گورا بیٹا تمہاری گود میں نہیں چٹا۔ سب یہی سمجھتے ہیں کہ کسی اور کا بچہ اٹھا لیا ہے۔" اور میں اب ان کی گود سے اتر جاتا تھا۔ یوں جیسے کسی غیر کی گود میں چلا گیا تھا۔ سب بہن بھائی مجھے اپنے سے دور رکھتے۔ مجھے چپ چاپ بیٹھے دیکھ کر صابرہ اور پوپو سرگوشیاں کرتے۔ غالباً انہیں بھی یہ کہانی معلوم ہو چکی ہے۔ رات کو کبھی کوئی دردازہ کھٹکھٹاتا تھا تو میں گھبرا کر اٹھ بیٹھتا، جیسے مجھے لے جانے آیا ہو۔ مل گیا۔ مل گیا اور میں کسی مستابھرے سینے سے لگ جاتا، اماں کے سینے میں ہیکلے میلے کرتے سے ناک رگڑ کر رونے لگتا۔

"کوئی روشنی کرو۔ یہ عامر ہی ہے نا؟"

پھر روشنی ہو جاتی۔ پل بھر میں اماں دور ہٹ جاتیں۔ میری کھلی ہوئی ہاتھوں کو ڈھکیل کر وہ غور سے دیکھتیں۔ نہیں نہیں۔ کہیں کھوئے ہوئے بچے بھی ملے ہیں! اور پھر اماں میرے سر پر ہاتھ رکھ کر کہتیں۔

"بچہ! جانے کس کا بچہ ہے۔ میرے پاس آ گیا۔"

"کیا ہوا تجھے؟ کیوں کانپ رہا ہے؟ اماں آنکھیں ملتی ہوئی سوئے سے اٹھ کر میرے پاس آ بیٹھی تھی۔"

"اماں عامر کو بہت ڈر لگ رہا ہے۔ کہتا ہے جیسے کوئی اسے لے بھاگے گا۔" صابرہ مجھے تشویش بھری نظروں سے دیکھ کر کہتی۔

"میں جو ہوں۔ کسی کو کیوں لے جانے دوں گی۔" اماں مجھے اپنے سینے سے لگا کر تھکے لگیں۔

"نہیں نہیں میں جاؤں گا۔" اماں کا ہاتھ جھٹک کر میں ضد کرنے لگا۔

"کہاں؟ کس کے ساتھ جانے گا؟" اماں نے تعجب سے پوچھا۔

"کہاں؟" کس کے ساتھ کہاں؟ کس کے ساتھ؟ "ساری رات یہ سوال میرے کانوں میں گونجتے تھے۔ کسی کھوئے ہوئے بچے کو کسی کی مدد کے بغیر ڈھونڈنا کتنا کٹھن کام ہے۔ پھر میں اپنے آپ کو کیسے ڈھونڈوں؟ کھیلنے ہوئے بچوں میں۔ دوڑتی ہوئی بسوں میں، بھاگتی ہوئی ریلوں میں۔ ایک دن سڑک پر ایک عورت چھوٹے سے بچے کو تھماتی ہوئی مار مار کر کہیں لے جا رہی تھی۔ راہ چلتی کسی عورت نے غصہ سے کہا!

"اری کیوں اتنی بے دردی سے مار رہی ہے۔ کیا بچہ تیرا نہیں؟"

کہیں وہ بچہ بھی پتہ رہا ہوگا جو میری بجائے کسی اور ماں کے حوالے کر دیا گیا ہے۔ یہ مائیں دوسروں کے بچوں کو اتنا کیوں مارتی ہیں؟ اماں کو بھی جب مجھ پر غصہ آتا ہے تو پھر وہ پاگل سا ہو جاتی ہیں۔ شاید انہیں غصہ آتا ہے کہ میں ان کے گھر میں کیوں آ گیا؟ میں جو اپنی ماں سے پھڑ گیا۔ جو کبھی ایک تھا اور پھر دو ہو گیا۔ ایک حصہ جو اماں کا ہے اور ایک حصہ جو کسی نرین کی برتھ پر بیٹھا اپنے پیچھے بھاگنے والی دنیا کو غور سے دیکھ رہا ہے۔ نظروں کے سامنے تیزی سے گزرنے والے چروں کو پہچاننے کی کوشش کر رہا ہے۔

وہ "میں" کب ملے گا؟ کب میں ایک ہوسکوں گا؟ ادھر بالکنی پر گھنٹوں ٹہل ٹہل کر میں سوچتا ہوں کہ اچانک کوئی دوڑتا ہوا آئے گا۔ تم یہاں کیسے آ گئے؟ آ جاؤ اپنے گلوں میں مل جاؤ اور وہ دوڑتا ہوا ہولا میں ہوں گا اور پھر میں۔ لیکن کیا میں اکیلا ہی انتظار کا یہ دکھ برداشت کر رہا ہوں اور کوئی مجھے اس عذاب سے چھڑانے نہیں آئے گا۔ مگر وہ بھی تو کھو گیا ہے۔ اپنے گھر سے دور کہیں کسی چلتی نرین کے ڈبے میں سو رہا تھا۔ سوتا رہے گا۔ اس نرین کی پزیروں کا انت کہیں نہیں ہے۔ وہ زندگی بھر گھومتا رہے گا۔ چیزیاں بدلتی رہیں گی۔ کالا انجن اسے خوفناک غاروں میں اندھیرے جنگلوں اور بیت ناک پہاڑوں پر لے جائے گا۔

میں اکثر خواب دیکھتا کہ میں نے ریل کی تمام پزیروں کا سلسلہ کاٹ دیا ہے۔ تمام دنیا کی ریلیں رکی کھڑی ہیں۔ مگر وہ بچہ بے قوف سو رہا ہے۔ کوئی اسے اٹھاتا کیوں نہیں۔ جیل بھاگ اپنے گھر جا ایک دن نوز پیر میں ایک خبر دیکھی

آج سب نے مجھے پہچان لیا۔ اب  
اماں بھی مجھے پہچان لیں گی۔ تو آج  
"میں" مل گیا۔ یہ کتنا لمبا سفر تھا، اپنی  
پہچان کے لئے جو میں نے طے کیا

میں نے۔

"اطہر! تم کہاں ہو؟ جہاں بھی ہو پورا چلے آؤ تمہاری اماں تمہارے لئے سخت بے چین ہے۔ تم سے کوئی شکایت نہیں کی جائے گی۔"

اچھا! تو یہ اشتہار میرے لئے ہے۔ میں نے کئی بار اشتہار پڑھ کر فیصلہ کیا اور چپکے سے اس پتے کی سمت روانہ ہو گیا۔ چلتے چلتے میرے کپڑے پھٹ گئے تھے۔ بچوں نے پتھر مار مار کر میرا چہرہ زخمی کر دیا تھا۔

"کیا یہاں کوئی کھو گیا تھا؟" میں نے دردازہ پر نٹل بجا کر پوچھا۔ مگر وہ سب میرے پھٹے کپڑے، خون نچکاتے پاؤں اور گر آؤں صورت کو دیکھ کر سہم گئے۔

"پاگل، پاگل ہے۔ اندر آ جاؤ نہیں تو مارے گا۔" ایک بچی نے کھڑکی بند کرتے ہوئے کہا۔

میں مایوس ہو کر لوٹ گیا۔

سامنے سے ایک لڑکا آ رہا تھا۔ میرے ہی جتنا۔ میری طرح وحشت زدہ، میری طرح زخمی، سہا سہا سا۔ مجھے دیکھ کر وہ ٹھٹھک گیا۔ جیسے مجھے پہچاننے کی

کوشش کر رہا ہو۔

"ظہرہ! میں نے اسے پکارا۔"

وہ ظہرہ گیا۔

کیا اس سامنے والے گھر میں لوگ میرا انتظار کر رہے تھے۔ یہ دیکھ کر میرے کھوجانے کا اشتہار نوز پیر میں چھپا ہے۔

"تم کون ہو؟" اس نے اخبار مجھے لوثا تے ہوئے کہا۔

سب مجھے پہچاننے سے انکار کر چکے ہیں۔ لیکن میرا خیال ہے وہاں میرے گئے میرا انتظار کر رہے ہیں۔ وہ مجھے پہچان لیں گے۔

"جھوٹ مت بولو! وہ غصہ میں پھرتا ہے۔" یہ اشتہار تو میرے لئے تھا۔ میں اپنے گھر، ابس آ گیا ہوں! اس نے مجھے شک بھری نظروں سے دیکھا۔

"اچھا تو تم نے ریل کی پزیروں کو کاٹ ڈالا۔ نیند سے جاگ اٹھے؟" میں نے خوش ہو کر پوچھا۔

"تم کون ہو؟" وہ مجھے بڑے غور سے دیکھ رہا ہے۔

"لو۔ پھر وہی چکر شروع ہو گیا۔" میں نے بڑی دیر تک اس بات پر غور کیا اور پھر خوشی سے اچھل پڑا۔

"تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ میں، میں ہوں! اور تم، تم ہو۔ ہم دونوں اپنے اپنے گھر میں آ گئے ہیں۔"

اور پھر میں خوشی کے مارے بھاگنے لگا۔ میں نے راہ کے تمام پتھروں کو نگو کر دوں سے اڑا دیا۔ سائیکلوں اور کاروں کی زد سے نکل گیا۔ شریر بچوں کی طرف سے آنے والے پتھروں کو ہاتھوں پر سہا۔ آج مجھے بڑی خوشی تھی کہ وہ سب ظالم بچے مجھے پہچان گئے۔ جیسی تو آج انہوں نے مجھے دیکھتے ہی پتھر پھینکے۔ اپنے محلے میں لہگ مجھے دیکھتے ہی چلانے لگے۔

"پاگل، پاگل پھر آ گیا۔"

ہاں آج سب نے مجھے پہچان لیا۔ اب اماں بھی مجھے پہچان لیں گی۔ تو آج "میں" مل گیا۔ یہ کتنا لمبا سفر تھا، اپنی پہچان کے لئے جو میں نے طے کیا۔

تھکن سے چور ہو کر میں نے سوچا۔

میں دور سے دیکھ رہا تھا۔ بہت سے لوگ میرے نظر تھے۔ میں جو اپنے پہچان کے سسرے اوتا تھا تو لوگ مجھے حیران نظروں سے دیکھ رہے تھے۔ ان آنکھوں میں میرے لئے رحم بھی تھا اور پریشانی بھی۔

پھر سب نے میرے گرتے ہوئے بدن کو تھام لیا۔

"لو بھی تمہارا بیٹا آ گیا۔ ذرا دیکھو تو اس نے کیا حال بنا رکھا ہے اپنا۔"

لوگوں نے مجھے اماں کی گود میں دھکیل دیا۔

"یا اللہ یہ یہ عاں ہے؟" اماں نے پریشان نظروں سے دونوں ہاتھوں سے میرا چہرہ تھام کر غور سے دیکھا تو اچانک میرا دل بھگ گیا۔ میں نے اماں کو

درد دھکیل دیا اور نہ حال ہو کر سوچا، تو اس کا مطلب یہ ہے کہ ابھی "میں" نہیں ملا ہوں؟



### چند یادگار تقریبات کا حال احوال



#### کراچی میں لٹریچر فیسٹیول کا اہتمام

آکسفورڈ پاکستان کے زیر اہتمام ہر سال ادبی میلہ بڑے منظم انداز اور بے پناہ دلچسپیوں کے ساتھ منعقد ہوتا ہے۔ جس میں ادب، فنون لطیفہ اور کتب کی تعارفی تقریبات کے علاوہ مکالمے اور پرفارمنسز کا اہتمام بھی قابل ستائش حد تک ہوتا ہے۔ اس بار چھٹا لٹریچر فیسٹیول بھی اسی سلسلے کی ایک کڑی تھا۔ جس میں نامور پاکستانی ادیبوں، شعراء، کالم نگاروں کے ساتھ ساتھ انگریزی زبان میں ناول لکھنے والے ادیبوں کی کتابوں کی تقریب پذیرائی بھی دیکھنے کو ملی۔ خاتون قلم کار زہرا صابری کی تصنیف 'کوزہ اور انگریز مصنف ڈیوڈ وارمین کی تصنیف The New Millennium پر خوبصورت تبصروں کے علاوہ ضیاء العین کی سترگوئی اور مگلی صورت حال پر ادیبوں کے افکار جاننے کے لئے مذاکروں کا اہتمام بھی دلکش انداز میں کیا گیا تھا۔ علم کی پیاس بجھانے کے لئے یہ موقع بار بار نہیں آتا۔ آکسفورڈ کی ڈائریکٹریز سید اور ڈاکٹر آصف فرخی کا دم غیبت ہے کہ شہر کراچی کا یہ میلہ مدتوں زیر بحث رہتا ہے۔



#### آرٹس کونسل کراچی کا یوتھ فیسٹیول

اس پر رونق فیسٹیول کو بھی یادگار کہا جانا غلط نہ ہوگا۔ ہر سال کی طرح اس سال بھی ممبران کے بچوں کے لئے یوتھ فیسٹیول منعقد کیا گیا جس میں نوجوانوں کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ تقریری مقالے، مضمون نویسی، خطاطی و مصوری، گلوکاری اور موسیقی اور تھیٹر پرفارمنسز پیش کی گئیں۔ ان تین روزہ تقریبات میں عوام کا اثر و حام دیکھا گیا۔ کس نے کہا کہ کراچی میں لوگ امن و محبت کی فضا نہیں دیکھنا چاہتے۔ ادبی میلے ہوں یا ثقافتی، عوام علم و فن کی پیاس بجھانے کے لئے ایسی تقریبات کے انتظار میں رہتے ہیں۔



#### Karachi Eat نوڈ فیسٹیول 2015ء

کھانا اپنی یونیورسل لینگویج رکھتا ہے۔ بہت ساری الجھنوں میں گھرے لوگوں کو بھی چیت بھرنے کی نگرستانی ہے اور کھانے کی قدر بھوک لگنے ہی پر ہوتی ہے۔ گذشتہ دنوں کراچی کے فریڈ ہال کے لان پر Karachi Eat فیسٹیول منعقد کیا گیا جس کے روح رواں اور منتظم چھاپرا خان امداری تھے۔ پچھلے برس کے کامیاب میلے کے بعد اس بار بھی وہ ایک دھرتی پر کی اقسام کے ریستورانوں کو یکجا کرنے میں کامیاب ہو گئے تھے۔ سب سے اچھی بات یہ تھی کہ نوجوان خواتین بیکرز اور ریستوران کی مالکان کو بھی نمایاں جگہیں دی گئی تھیں۔ یہاں ہمیں نہاری، سچ کباب، چلی کباب سے لے کر چاکلیٹ کپ کیس، کرپس شرڈز ساس کے ساتھ اور Nachos کے علاوہ برگر بھی نظر آئے۔ اس موقع پر اسٹیج پر پاور پوائنٹ کی پرفارمنس پیش کی گئی اور نوجوان بیکرز کے بنائے ہوئے کیس پر انعام بھی دیا گیا۔ شہر کے وسط میں ہونے کے سبب متحمل طبقے نے بھرپور شرکت کی۔ نامور اداکار، ادیب اور سماجی شخصیات کے علاوہ متعدد سیاسی شخصیات بھی دوسرے پے میں عمدہ کھانا کھاتے نظر آ رہے تھے اور اطمینان کی بات یہ تھی کہ ساتھ پشاور کے بچوں کی مدد کے علاوہ یہ عطیاتی مہم مزید 14 اسکولوں کی تعمیر کے لئے جاری تھی جس میں متعدد شخصیات نے دل کھول کر حصہ لیا۔ بچوں نے اوپن فیس سینڈوچز، ٹوٹا سوسے اور بن بہت پسند کئے، لگژری گاڑیوں میں سفر کرنے والے شہرکام نے رکشے کے ماڈل کے ساتھ یادگار تصاویر بنوائیں۔ اکثر لوگ کہتے پائے گئے 'ایک میلہ دیکھا ہے اگلے کا انتظار ہے'۔



لفظوں میں تصویریں

مصنف: ممتاز حسین

صفحات: 182

قیمت: 795 روپے

ناشر: سنگ میل پبلی کیشنز لاہور



ممتاز حسین پاکستان کے نیشنل کالج آف آرٹس (NCA) سے تربیت یافتہ مصور ہیں اور آج کل امریکہ میں مقیم ہیں۔ مصوری اور نگسازی کے ساتھ ساتھ افسانہ نگاری میں بھی ممتاز حیثیت کے حامل ہیں۔ ان کا پہلا افسانوی مجموعہ 'گول بیگ کے پیچھے' 2010ء میں شائع ہوا تھا۔ اس مجموعے کے بعد اب کی مرتبہ بھی انہوں نے اپنے ہر افسانے کے ساتھ تقسیم پینٹنگ بنائی ہے کہانیوں کے ساتھ تصویریں اور تصویروں سے کہانیوں کی نسبت کاری کا فن اس سے پہلے ممتاز ادیب انور سجاد نے اختیار کیا تھا۔ ممتاز بھی اسی نیکار برادری سے تعلق رکھتے ہیں۔ اس مجموعے میں سولہ افسانے شامل ہیں جن کے انداز بیان اور مختلف ٹھانٹوں کی ترجمانی کے قائل ہم ہی نہیں انتظار حسین بھی ہوئے جنہوں نے خوبصورت لفظوں میں صاحب کتاب کی پذیرائی کی ہے۔ اردو زبان کی شگفتگی محاوروں کا استعمال طبقاتی تفرقات اور کردار نگاروں کی اعلیٰ خوبیوں سمیت یہ کتاب زائد قیمت کے باوجود خرید کے پڑھی جاسکتی ہے۔

میرے درد کی تجھے کیا خبر

کاسٹ: احسن خان ارباب فرح شاہ احسن نیاز

روینہ اشرف عائشہ خان عظمیٰ: قاص اور شیم بلالی

ڈائریکٹر: احمد بھٹی

پیشکش: اے آر وائے ڈیجیٹل



مصنفہ رخسانہ نگار اور کڑی ڈائجسٹ کی دنیا کی مقبول افسانہ نگار ہیں اور ایکسٹرانک میڈیا پر ان کی کئی تحریریں کامیابی سے ہمکنار ہوئی ہیں۔ انسانوں کے ساتھ رہتے رہتے کیسی دوریاں جو جاتی ہیں؟ مقدر سے لڑنا اور مات کھانا کسے کہتے ہیں۔ محبت میں زمانے کے زخموں کی ان کبھی داستانیں زندگی کی کس طرح پہچان کرواتی ہیں اور پر چھائیاں کس طرح ہمارا چھپا کرتی ہیں؟ یہ سب آپ کے پسندیدہ آرتھسٹوں کی پرفارمنس سے کیسے گھر کر سامنے آتی ہیں یقیناً رخسانہ نگار اور احمد بھٹی نے اپنی اس تخلیقی کاوش میں دیکھنے کو بہت کچھ سیکھا کیا ہے۔



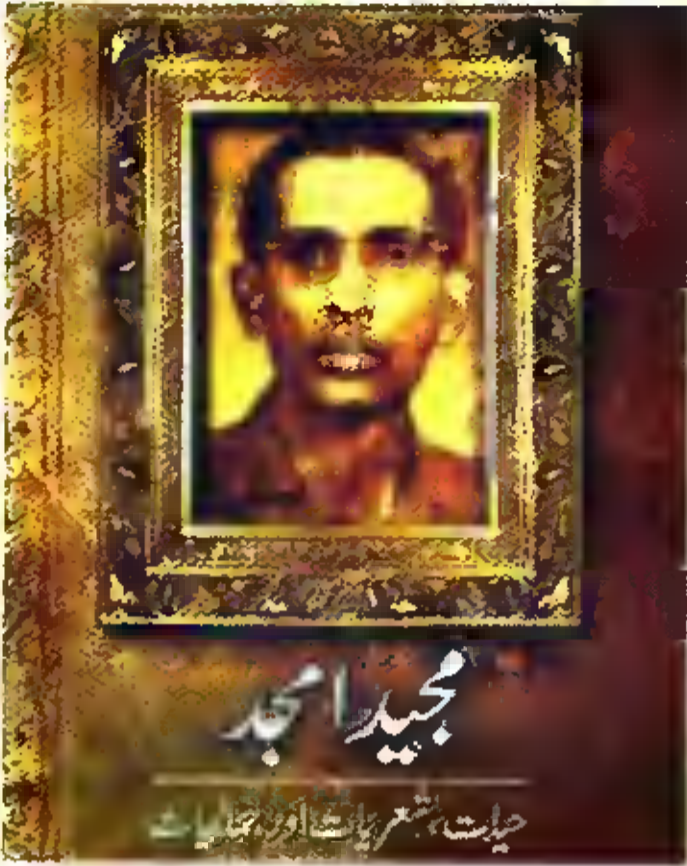
سینڈریلا

کاسٹ: للی جیس رچرڈ میڈین

پیشکش: والٹ ڈزنی

یہ ڈزنی کی نئی لائیو ایکشن فیچر فلم ہے۔ امریکی فلم ساز کمپنی والٹ ڈزنی کی جانب سے ایلس ان ونڈر لینڈ کی کامیابی سے متاثر ہو کر 2010ء میں سینڈریلا فلم کا جدید ورژن بنانے کا اعلان کیا گیا تھا۔ اپنی مین اینڈ ونڈر اور اسنوئی بیک سے مہر پور واقعات کے ساتھ یقیناً نئی سینڈریلا بھی شائقین کو مگھلا کر رکھے گی۔ یہ نئی لائیو ایکشن فلم روایتی کہانی سے مختلف ہوگی۔ گزشتہ برس انجلینا جولی کی سیلینگ ہوئی کی جدید ورژن فلم Maleficent کی شاندار کامیابی کو دیکھتے ہوئے نئی ڈزنی فلم سینڈریلا کے ساتھ واقعات بہت زیادہ ہیں اور تاریخ میں پہلی بار ڈزنی نے اپنی یہ دونوں فلمیں ایک ہی دن میں ریلیز کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔





مجید امجد، حیات، شعریات اور جمالیات

مصنف: ناصر عباس نیر  
صفحات: 272  
قیمت: 600 روپے  
ناشر: سنگ میل پبلی کیشنز لاہور

مجید امجد اروو کے بلند پایہ شاعر ہیں مگر ان کو ان کی زندگی میں بجا منصب نہ مل سکا۔ ان کے انتقال کے بعد ان پر مضامین لکھے گئے۔ کئی رسائل نے ان پر خصوصی نمبر بھی نکالے اور اس کے علاوہ 6 کتابیں شائع ہوئیں جن میں سرفہرست ڈاکٹرز آغا کی ہے۔ موجودہ کتاب ڈاکٹر ناصر عباس کی خود اپنی کتاب "مجید امجد" شخصیت اور فن کا ایسا تو سیمی ایڈیشن ہے جس میں خاصی ترمیم اور اضافے شامل کئے گئے۔ بہر حال ان کی شعریات اور شعری جمالیات کے حوالے سے یہ بے حد عمدہ کتاب ہے۔ مجید امجد کا یہ عالمی اب تک کا اہم ترین مطالعہ ہے۔ اس صاف ستھری تصنیف کا مطالعہ کرتے ہی ہنسی ہے۔

Drama

چھوٹی سی غلط فہمی

کاسٹ: ساجد حسن، ژالے سرحدی، نوشین شاہ  
سبرین اصغری، نمرہ خان، نکلیل علیشا  
ڈائریکٹر: احسن علی زیدی  
پیشکش: ہم نیٹ ورک

رواں وواں اور سبک رفتار سے گزرنے والی زندگی میں کب اچانک جذباتی حادثہ ہو جائے یہ آپ اور ہم نہیں جانتے۔ رہے اور حالات کے ٹکراؤ سے جنم لینے والی اس خاندان کی کہانی یقیناً بے حد پر تاثر ہے۔ کس نے کسے راتے کا پتھر جانا ہے اور کس نے راتے میں آکر بٹھتے بستے خاندان کی خوشیوں کو واہ پر لگا دیا ہے اس ضمن میں ساجد حسن، ژالے سرحدی اور نوشین شاہ نے باکمال پر فارمنس دی ہے۔ اس ڈرامائی سلسلے کو ہر جمعرات کی شام 7 بجے دیکھا جاسکتا ہے۔



فروزن فیور

کاسٹ: کرشن بیل ڈیٹا میوزل، جانا تھن، گروف، جاش گینڈ  
ہدایت کار: کرشن بیل اور ڈینیٹری (والٹ ڈزنی)

فروزن فلم نے ہاس آفس کی تاریخ میں بہت بڑا کاروبار کیا اور دو اسکراپورڈ اپنے نام کے ایک بہترین اینی میٹڈ فلم کے لئے اور دوسرا بہترین اور بیکل نئے (Let it go) کی پروڈکشن کے لئے جیتا۔ شارٹ فلم فروزن کو فروزن فیور کا نام دیا گیا ہے۔ فلم کی کہانی ایسا کی ساگد کے جشن کی تیاریوں کے گرد گھومتی ہے جسے ایسا اور کرسٹوف (فلم کے دو اہم کردار) ایک یادگار جشن بنانا چاہتے ہیں لیکن آئس کوئین ایسا کی بر فانی طاقت اس پارٹی کے لئے خطرہ ثابت ہو سکتی ہے اس سے آگے بھی کہانی کے کئی دلچسپ مرحلے ہیں جس کے لئے شائقین کو سینما ہاؤس میں جانا پڑے گا۔ اسنوئی بیجک اور ایڈو نجر اس کہانی میں بھی موجود ہیں۔





# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ پیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



